

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



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 (cuando ponga frito

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUCCES	SUFRUTOS
Sin gluten (cuando Semana 1		Lunes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Martes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Jueves	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Viernes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
Semana 2		Lunes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Martes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		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								3					14	
			Guarnición	Calabacín asado														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito sin gluten								4				10		
			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	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc													14	
			Segundo	Revuelto de huevo								3						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten								3			9	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	Pasta sin gluten aglio-olio									9			11		
			Segundo	Tortilla de calabacín								3						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Martes	Primero	Ensalada mixta								4						
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz								2			9	12	14	
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil								4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
		Jueves	Primero	Patatas con chocos									5					
			Segundo	Tortilla francesa								3						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa					1	2	3				9		14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso								2					14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Calabaza asada														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Pollo estilo broaster sin gluten								5				11		
			Guarnición	Judías verdes y guisantes salteados														
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc													14	
			Segundo	Lomo a la española sin gluten														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa verde								4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras en salsa									9					
			Segundo	Tortilla francesa								3						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún								4					14	