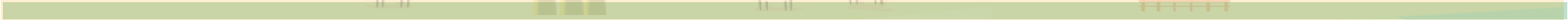


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Macarrones sin gluten con tomate Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito sin gluten 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	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de picadillo con fideos sin gluten 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
Pasta sin gluten aglio-olio Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada mixta Pechuga de pollo al horno o a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Cocido andaluz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan sin gluten	Patatas con chocos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	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	27	28	29	01
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Pechuga de pavo al horno Calabaza asada Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pollo estilo broaster sin gluten Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan sin gluten	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	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 (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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten (cuandc	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				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9					14
			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											14
			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										14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz			2						9			12		14
			Segundo	Salmon al horno con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas con chocos					5									14
			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, maiz y queso l			2											14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Calabaza asada														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pollo estilo broaster sin gluten			3								11			14
			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					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