

Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	07 Puré de verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz Pan sin gluten y yogur natural	08 Garbanzos estofados con calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Pan sin gluten y yogur natural	09 Coditos sin gluten con tomate Garbanzos salteados Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	10 Alubias blancas estofadas Salmón en salsa - Pan sin gluten y fruta fresca
13 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Pan sin gluten y fruta fresca	14 Macarrones sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo al limón - Pan sin gluten y yogur natural	15 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	16 Judías verdes con patatas al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan sin gluten y yogur natural	17 Alubias con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca
20 Pisto de verduras Cerdo a la jardinera con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca	21 Macarrones sin gluten con tomate Alubias con verduras - Pan sin gluten y fruta fresca	22 Guisantes con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	23 Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan sin gluten y yogur natural	24 Potaje de garbanzos Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca
27 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Calabacín asado Pan sin gluten y fruta fresca	28 Guisantes salteados con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Pan sin gluten y yogur natural	29 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca	30 Crema de verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Pan sin gluten y fruta fresca	01
04	05	06	07	08



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...	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 Intolerancia al gluten (celiaco)

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	ALTRAMUCES	SURTOS	
		Viernes	Primero	Puré de verduras															
			Segundo	Merluza a la gallega															4
			Guarnición	-															14