

Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Macarrones sin gluten con atún Bacalao al horno Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	05 Judías verdes con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y yogur natural	06 Paella marinera Pavo a la jardinera - Pan sin gluten y fruta fresca	07 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	08 Puré de verduras Merluza a la gallega - Pan sin gluten y fruta fresca
11 Guisantes salteados con jamón serrano Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	12 Crema de verduras Pechuga de pavo al horno Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y yogur natural	13 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca	14 Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	15 Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas estofadas con verduras - Pan sin gluten y fruta fresca
18 Crema de verduras Filete de ternera a la plancha Patata panadera al horno Pan sin gluten y fruta fresca	19 Macarrones sin gluten con tomate Bacalao al horno Lechuga y remolacha Pan sin gluten y yogur natural	20 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	21 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	22 Garbanzos con patatas Merluza a la gallega - Pan sin gluten y fruta fresca
25 Guisantes salteados con jamón serrano Revuelto de huevo con tomate Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca	26 Judías verdes salteadas al ajillo Filete de pollo al horno Lechuga iceberg Pan sin gluten y yogur natural	27 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca	28 Arroz con salsa de tomate Alubias con calabaza - Pan sin gluten y fruta fresca	29 Crema de verduras Merluza en salsa de puerros Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca
01	02	03	04	05



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
 Legumbres	 Huevo
 carne	 Verdura
	 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	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Salmón en salsa														
			Guarnición	-														

4