

# Menú Intolerancia a la lactosa

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



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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a la lactosa

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