

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	02 Puré de verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz Pan sin gluten y yogur natural	03 FESTIVO	04 FESTIVO	05 NO LECTIVO
08 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Pan sin gluten y fruta fresca	09 Macarrones sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo al limón - Pan sin gluten y yogur natural	10 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	11 Judías verdes con patatas al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan sin gluten y yogur natural	12 Alubias con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca
15 Pisto de verduras Cerdo a la jardinera con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca	16 Macarrones sin gluten con tomate Alubias con verduras - Pan sin gluten y fruta fresca	17 Guisantes con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	18 Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan sin gluten y yogur natural	19 Potaje de garbanzos Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca
22 Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa Patata panadera al horno Pan sin gluten y fruta fresca	23 	24	25	26
29	30	01	02	03



# 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



carne



Verdura



Huevo



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