

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan sin gluten.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<h1>FESTIVO</h1>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan sin gluten con jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
<p>Vichyssoise</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos salteados</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p><b>Pasta sin gluten con salsa de tomate y espinacas</b></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><b>Postre de soja y pan sin gluten</b></p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	<b>JORNADA MEXICANA</b>
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p><b>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</b></p> <p><b>Pollo al horno</b></p> <p><b>Nachos</b></p> <p><b>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan sin gluten</b></p>

# 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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN, SIN 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCCES	SULFITOS				
SIN GLUTEN, SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero					4	5	6									12	14		
			Segundo				3															
		Martes	Primero																			
	Segundo																					
	Guarnición																					
	Miércoles	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Jueves	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero		Guiso de patata y verdura																	
			Segundo		Panini sin gluten con boloñesa vegetal										8	9						
			Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún																	
		Martes	Primero		Pasta sin gluten con tomate																	
			Segundo		Salmón al horno con eneldo																	
			Guarnición		Brócoli salteado																	
		Miércoles	Primero		Arroz meloso de champiñones																	
Segundo				Tosta de pan sin gluten con jamón serrano																		
Guarnición				Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves		Primero		Crema de zanahoria																		
		Segundo		Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Viernes		Primero		Garbanzos con verduras																		
		Segundo		Tortilla de patata																		
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Semana 3	Lunes	Primero		Vichyssoise																		
		Segundo		Pollo al horno																		
		Guarnición		Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero		Garbanzos salteados																		
		Segundo		Hamburguesa mixta al horno																		
		Guarnición		Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero		Guiso de patata y verdura																		
		Segundo		Panini sin gluten con boloñesa vegetal																		
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate																		
	Jueves	Primero		Arroz con verduras																		
		Segundo		Abadejo al horno																		
		Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero		Pasta sin gluten con salsa de tomate y espin																			
	Segundo		Tortilla francesa																			
	Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria																			
Semana 4	Lunes	Primero		Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalize																		
		Segundo		Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición		Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero		Pasta sin gluten con tomate																		
		Segundo		Bacaladilla al horno con salsa mery																		
		Guarnición		Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																		
	Miércoles	Primero		Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																		
		Segundo		Tortilla de patata																		
		Guarnición		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero		Paella valenciana																		
		Segundo		Tosta de pan sin gluten con hummus de garb																		
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Viernes	Primero		Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																		
		Segundo		Pollo al horno																		
		Guarnición		Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero		Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Segundo		Merluza al horno																		
		Guarnición		Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero		Sopa de ave con pasta sin gluten																		
		Segundo		Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Miércoles	Primero		Crema de calabacín																		
		Segundo		Cinta de lomo a la jardinera																		
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate																		
	Jueves	Primero		Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo		Revuelto de huevo																		
		Guarnición		Maíz salteado																		
Viernes	Primero		Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																			
	Segundo		Pollo al horno																			
	Guarnición		Nachos																			