

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur natural 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>Potaje de garbanzos con chorizo</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	JORNADA DEL HORTICULTOR
<p>Vichyssoise</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</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, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	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 a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten</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	JORNADA MEXICANA
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</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, tomate y aceitunas</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, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</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>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano y pan sin gluten</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

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero																				
			Segundo																				
		Guarnición																					
	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																		
			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		Potaje de garbanzos con chorizo																			
		Segundo		Tortilla de patata																			
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Semana 3	Lunes	Primero		Vichyssoise																			
		Segundo		Muslo de pollo en salsa de calabacín																			
		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, tomate, queso mozzar																			
	Jueves	Primero		Arroz al horno con garbanzos																			
		Segundo		Abadejo al horno																			
		Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero		Pasta sin gluten con espinacas y nata																				
	Segundo		Tortilla francesa con loncha de queso																				
	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 a la boloñesa																			
		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 en salsa de pesto																			
		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, tomate y aceitunas																			
	Miércoles	Primero		Crema de calabacín																			
		Segundo		Cinta de lomo a la jardinera																			
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																			
	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																				

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.