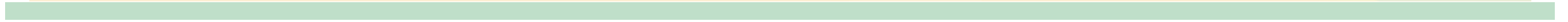


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Pasta sin gluten con tomate Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
15	16	<b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b>	18	19
Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
22	23	24	25	26
	<p><b>¡FELICES VACACIONES!</b></p>	<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><b>*En las dietas se revisará el etiquetado de todos los productos asegurandonos que sean libres de los alérgenos necesarios.</b></p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p>
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...



  
Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

   
Si en el cole el segundo plato fue...



# 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
SIN GLUTEN, SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
		Martes	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3													
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3														
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal									8	9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v)																	
			Segundo	Revuelto de huevo			3														
			Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles		Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																			
	Segundo	Tosta de pan sin gluten de jamón york											9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																			
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
	Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4													
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal										8	9							
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate				3															
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)					4														
	Guarnición	Brócoli salteado																			
Viernes	Primero	Paella valenciana																			
	Segundo	Revuelto de huevo				3															
	Guarnición	Champiñones salteados																			
Semana 4	Lunes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 5	Lunes	Primero																			
		Segundo										8	9								
		Guarnición						4													
	Martes	Primero				3															
		Segundo						4													
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				

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.