

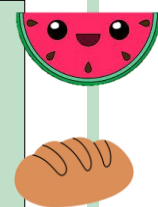
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno 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 a la carbonara 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 al horno Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca 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	17	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	DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha 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



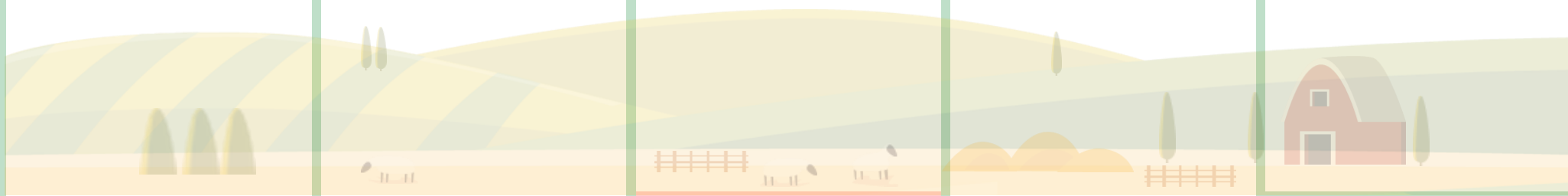
* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

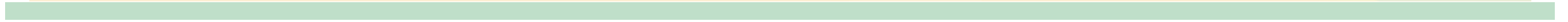
* Todas las semanas se servirá pan sin gluten.

* En las dietas se revisará el etiquetado de todos los productos asegurandonos que sean libres de los alérgenos necesarios.



ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA





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

