

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	 <p>JUEVES DÍA 18 DE JUNIO JORNADA FIN DE CURSO</p>	<p>MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE: VACACIONES</p> 		
01	02	03	04	05
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Taquitos de atún en salsa de tomate</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
08	09	10	11	12
<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahaca</p> <p>Limanda al horno / plancha</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Brócoli salteado</p> <p>Filete de magra al horno / plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
15	16	17	18	19
<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Guisantes salteados con ajitos y huevo cocido</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Limanda al horno / plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
22	23			
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</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



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 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14			
			Segundo	Muslos de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Martes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9							
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Jueves		Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12			14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Viernes		Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Filete de contramusto de pollo al horno / pl																	
			Guarnición	Calabacín salteado																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi																14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																	14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
	Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate				4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																		
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9								
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves		Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2								9						14		
		Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																	14	
		Guarnición		0																	
Viernes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9								
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4														
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	14	
Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																	14	
Miércoles		Primero	Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahac		2	3							9			12					
		Segundo	Limanda al horno / plancha				4														
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves		Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom																		
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4														
		Guarnición		0																	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9								
		Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocit			3															
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14	
Martes		Primero	Paella de pollo																		
		Segundo	Limanda al horno / plancha				4														
		Guarnición	Calabacín salteado																		
Miércoles		Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten		2								9						14		
		Segundo	Muslos de pollo al horno																		
		Guarnición	Puré de patata		2									9						14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con pollo																14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																	14	
Viernes		Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																		
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																		
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																		
Martes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
Miércoles		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																		
		Guarnición	Puré de patata		2									9						14	
Jueves		Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12			14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																		