

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO)</b><br>manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía<br><br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   | <b>10</b><br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten | <b>11</b><br>Salmorejo casero con pan sin gluten<br>Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten                       |
| <b>14</b><br>Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria)<br>Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimiento, zanahoria)<br>Patatas provenzal con ajo y tomillo<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten                                                                             | <b>15</b><br>Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)<br>Revuelto de huevo y champiñones<br>Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten            | <b>16</b><br>Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahaca<br>Limanda al horno / plancha<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan de molde sin gluten             | <b>17</b><br>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Salmón al horno / plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten  | <b>18</b><br>Guiso de patatas con choco<br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten                         |
| <b>21</b><br>Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate fresco aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten                                                                                                                             | <b>22</b><br>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten | <b>23</b><br>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)<br>Coditos sin gluten con salsa de tomate y atún<br>-<br>Yogur y pan de molde sin gluten             | <b>24</b><br>Puchero hortelano de alubias blancas<br>Pechuga de pollo salteada al ajillo<br>Calabaza salteada<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten                       | <b>25</b><br>Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo)<br>Filete de magra al horno / plancha<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten |
| <b>28</b><br>Paella de pollo<br>Revuelto de huevo, patatas y cebolla<br>Lechuga, tomate fresco y aceitunas<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten                                                                                                                                                                      | <b>29</b><br>Judías verdes salteadas con zanahoria<br>Abadejo a la plancha / horno<br>Ensalada de zanahoria y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan de molde sin gluten                                                     | <b>30</b><br>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)<br>Filete de jamon al horno / plancha<br>Patatas fritas<br>Yogur y pan de molde sin gluten |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Verdura



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 | SÉBANO | NOPIZA | APIO | ALTRAMUQUES | SUMITOS |
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Pisto de verduras hortelano                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                   |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          | Martes    | Primero    | Arroz caldoso con pollo                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 12     |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo salteado                     |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Salteado de zanahoria y maíz                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Miércoles | Primero    | Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c    |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Filete de bacaladilla al horno                 |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga, remolacha y brotes de soja            |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |        |      |             | 14      |
|            |          | Jueves    | Primero    | Puchero hortelano de garbanzos                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Pollo en salsa con champiñones                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza (calabaza, patata, zana      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Patatas dado fritas                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha / al horno      |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Zanahoria dado salteada                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Martes    | Primero    | Arroz a la cazuela con magro sin guisantes     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Muslitos de pollo al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Miércoles | Primero    | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju   | 2      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 12     |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          | Jueves    | Primero    | Macarrones sin gluten con salsa de tomate c    |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y pepino                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          | Viernes   | Primero    | Salmorejo casero con pan sin gluten            | 2      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Filete de contramuslo de pollo al horno/plar   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (judia verde,   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Lomo asado con salsa de verduras (cebolla,     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Martes    | Primero    | Alubias blancas estofadas con verduras (tor    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y champiñones                |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate fresco y ceboll    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 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    | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Salmón al horno / plancha                      |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Viernes   | Primero    | Guiso de patatas con choco                     |        |       |       |         | 5        |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Filete de pechuga de pavo al horno / plancha   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y brotes de soja                       |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |        |      |             | 14      |
|            | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Alubias blancas estofadas con verduras (tor    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                   |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          | Martes    | Primero    | Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde con guisantes           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          | Miércoles | Primero    | Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Coditos sin gluten con salsa de tomate y atú   |        |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Jueves    | Primero    | Puchero hortelano de alubias blancas           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo salteada al ajillo            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Calabaza salteada                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 12     |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Filete de magra al horno / plancha             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Patatas dado fritas                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Paella de pollo                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo, patatas y cebolla           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga, tomate fresco y aceitunas             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          | Martes    | Primero    | Judías verdes salteadas con zanahoria          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Abadejo a la plancha / horno                   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de zanahoria y maíz dulce             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          | Miércoles | Primero    | Crema de calabaza (calabaza, patata, zana      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |
|            |          |           | Segundo    | Filete de jamon al horno / plancha             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Jueves    | Primero    | Revuelto de huevo y calabacín                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Meloso de garbanzos con verduritas             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          | Viernes   | Primero    | Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom    |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Segundo    | Muslitos de pollo al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             |         |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y pepino                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |        |      |             | 14      |