

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Yogur y fruta y pan sin gluten	Arroz meloso de costillas y coliflor Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y fruta y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur y fruta y pan sin gluten	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y fruta y pan sin gluten	Pasta sin gluten en salsa de nata con salmón Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de tomate y orégano Yogur y fruta y pan sin gluten
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa Maíz salteado Yogur y fruta y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y fruta y pan sin gluten	Crema de calabacín Longanizas Patata panadera al horno Yogur y fruta y pan sin gluten	Paella valenciana Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur y fruta y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha con queso Ensalada de col, zanahoria y manzana Yogur y fruta y pan sin gluten	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y fruta y pan sin gluten	FESTIVO	FESTIVO	Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno con salsa de limón Brócoli salteado Yogur y fruta y pan sin gluten
23	24	25	JORNADA TAILANDIA	27
Arroz a banda Habas salteadas con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y fruta y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la boloñesa Limanda al limón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y fruta y pan sin gluten	Vichyssoise Hamburguesa casera completa al horno o a la plancha Patatas fritas Yogur y fruta y pan sin gluten	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Yogur y fruta y pan sin gluten	Hervido valenciano de judía verde Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y fruta y pan sin gluten
30	31	* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.		03
Pasta sin gluten en salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Yogur y fruta y pan sin gluten	Patatas al horno Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y fruta y pan sin gluten			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



jornada internacional

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



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	ALTRAMUCCES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja														14
			Guarnición	Champiñones salteados											11			
		Martes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garb														
			Segundo	Pollo tikka masala		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Pasta sin gluten en salsa de nata con salmór														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate														
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten gratinados														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Longanizas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con hummus de garb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso de pescado	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de pescado	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Pasta sin gluten con tomate														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Brócoli salteado						5	6							14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6							14
			Segundo	Habas salteadas con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa		2	3						9					
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise														14
			Segundo	Hamburguesa casera completa al horno o a	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin gluten en salsa de calabaza y ques														
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2	3	4				8	9					
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Patatas al horno														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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