

# Menú SIN GLUTEN

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todos los días se servirá pan sin gluten.</p>		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, huevo, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
06	07	08	09	10
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
13	14	15	16	17
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Patatas al horno</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
20	21	22	RECETAS CON HISTORIA	24
<p>Pasta sin gluten a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Limanda al horno o a la plancha</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p><b>Arroz con acelgas</b> </p> <p><b>Estofado de ternera</b> </p> <p><b>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Compota de manzana y pan sin gluten</b></p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	01
<p>Arroz caldoso con pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p><b>Hamburguesa con queso</b> </p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo horneado al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div>															
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z																	
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2									9					
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																	
		Segundo	Tortilla francesa		3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Patatas al horno																	
		Segundo	Merluza en salsa verde				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2															
	Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate				3						9							
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Maíz salteado																	
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																		
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romo																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
Semana 4	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara vegetal (con :																	
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con hummus de gart											10						
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
		Guarnición	Champiñones salteados																	
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras																	
		Segundo	Limanda al horno o a la plancha				4													
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Jueves	Primero	Arroz con acelgas																	
		Segundo	Estofado de ternera																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																		
	Segundo	Longanizas al horno		2								9								
	Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz caldoso con pescado						4	5	6									
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	
	Martes	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12				
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																	
		Segundo	Hamburguesa con queso		2								9							
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Pollo horneado al ajillo																	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	