

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>* Todas las semanas 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 fruta y pan sin gluten</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIVO</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur y fruta 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>Yogur y fruta 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>Yogur y fruta 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>Yogur y fruta y pan sin gluten</p>
20	21	22	23	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>Yogur y fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Yogur y fruta 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>Yogur y fruta y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con acelgas</p> <p>Rollitos de jamón york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur y fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Yogur y fruta 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>Yogur y fruta 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>Yogur y fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Yogur y fruta y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo horneado al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Yogur y fruta y pan sin gluten</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	  Verdura
 Legumbres	  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	  carne  Pescado
 Pescado	  Huevo  carne
 Legumbres	  Verdura  Huevo
 carne	  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	HOJAZA	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											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																		
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Limanda al horno o a la plancha																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Jueves	Primero	Arroz con acelgas																		
		Segundo	Rollitos de jamón york y queso																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas												9						
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Longanizas al horno																		
		Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz caldoso con pescado																		
		Segundo	Tortilla francesa																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																		
	Martes	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten																		
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha																		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Hamburguesa con queso																		
		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	-																		