

Sin azúcares, sin procesados, harinas ni envasados

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>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</p> 			
<p>01</p> <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 alergenios</p>	<p>02</p> <p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>03</p> <p>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</p> 	<p>04</p> <p>FESTIVO DÍA DEL CORPUS</p> 	<p>05</p> <p>DÍA NO LECTIVO PROVINCIAL</p> 
<p>08</p> <p>Guiso de garbanzos con patatas y verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>09</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Fogonero en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>11</p> <p>Guiso de garbanzos con patatas y verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>12</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Filete de jamon al horno / plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>16</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>17</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>18</p> <p>Crema de puerro y calabaza</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>19</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
<p>22</p> <p>Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)</p> <p>Filete de jamon al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</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 PLV ni gluten. Sin azúcares

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	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin PLV ni gluten. ☺	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4	
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c:										9						1,4
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4
		Guarnición	Patatas fritas																1,4
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																1,4
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom:																1,4
		Segundo	Filete de contramusto de pollo al horno / pl:																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						1,4
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebi															1,4	
		Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																1,4
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																1,4
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, torr																1,4
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																1,4
		Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																1,4
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9						1,4
		Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate					4											1,4
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras															1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
	Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentc										9						1,4
		Segundo	Fogonero en salsa verde con guisantes					4											1,4
		Guarnición		0															1,4
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																1,4
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																1,4
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom:																1,4
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi															1,4	
		Segundo	Filete de jamon al horno / plancha																1,4
		Guarnición	Patatas fritas																1,4
	Martes	Primero	Paella de pollo																1,4
		Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil					4											1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9						1,4
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata,																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
	Jueves	Primero	Crema de puerro y calabaza																1,4
		Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4
		Guarnición	Patatas fritas																1,4
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)			5												1,4	
		Segundo	Filete de jamon al horno / plancha																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con pasta sin gluten										9			1,2			1,4
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																1,4
		Guarnición	Patatas cocidas																1,4
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																1,4