

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis sin gluten gratinados Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
Guiso de patatas y verduras con arroz y hortalizas Panini sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan sin gluten	Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideua (pasta sin gluten) de verduras Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a banda Panini sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA		

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...	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