

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>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún) Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Yogur y pan sin gluten</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<p>Pasta sin gluten con tomate Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>Guiso de patata y verdura Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten a la carbonara vegetal (con soja texturizada) Abadejo al horno Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras de temporada Longanizas al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>Arroz integral caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura Pollo sofrito al ajillo Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p><b>JORNADA EEUU</b> Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas <b>Hamburguesa con queso</b> Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin gluten Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUÍTOS	
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		11	12	14
		Guarnición	Revuelto de huevo				3												
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	Tortilla de patata																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Pasta sin gluten con tomate																
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano											9					
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura											9		11			
		Segundo	Merluza en salsa verde																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																
		Segundo	Tortilla de patata																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura										9		11				
		Segundo	Revuelto de huevo																
		Guarnición	Champiñones salteados																
	Martes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara vegetal (con s																
		Segundo	Abadejo al horno																
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con hummus de garb																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																
		Segundo	Pollo al horno																
		Guarnición	Brócoli salteado																
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																
		Segundo	Longanizas al horno		2									9				14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado										9		11				
		Segundo	Tortilla francesa																
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura											9		11			
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortaliz																
		Segundo	Hamburguesa con queso		2									9				14	
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten											9		12		14	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																
	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.