

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones sin gluten con tomate	Patatas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Sopa de puchero con fideos sin gluten	Paella de verduritas
Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Filete de ternera a la plancha	Cazón al horno
Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga y zanahoria	Lechuga, tomate y cebolla	Patatas fritas	Lechuga, tomate y pepino
Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca
08	09	10	11	12
FESTIVO	Alubias con verduras	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos con patatas	Coditos sin gluten con tomate
	Filete de ternera a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Tortilla de patata
	Guisantes salteados con cebolla	Lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga, maíz y aceitunas
	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca
15	16	17	18	19
Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de puchero con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate	Potaje de alubias blancas	Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Magra a la plancha	Bacalao al horno
Ensalada de tomate	Salteado campestre	Lechuga y aceitunas	Patatas fritas	Lechuga, zanahoria y maíz
Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca
22	23	24	25	26
Sopa de picadillo con fideos sin gluten				
Filete de ternera a la plancha	VACACIONES		NAVIDAD	
Guisantes salteados con cebolla				
Pan sin gluten y fruta fresca				
29	30	31	01	02

# 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

Huevo

Verdura

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

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.

Pan blanco/integral: gluten. Fruta fresca: no contiene alérgenos. Yogur: leche. Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.