

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan de molde sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan de molde sin gluten	06 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan de molde sin gluten	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	08 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Yogur natural y pan de molde sin gluten	14 Cazuela de garbanzos con pollo Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan de molde sin gluten	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	16 Gazpacho casero con pan sin gluten Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan de molde sin gluten
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan de molde sin gluten	20 Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Filete de ternera horno/plancha Brócoli salteado Fruta fresca y pan de molde sin gluten	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan de molde sin gluten	23 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan de molde sin gluten	27 Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan de molde sin gluten	28 Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	29 Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	30 Sopa casera de verduras con fideos sin gluten Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten

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.

[illegible]