

| LUNES                                                                                                          | MARTES                                                                            | MIÉRCOLES                                       | JUEVES                                                               | VIERNES                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                |                                                                                   |                                                 |                                                                      |                                                                                       |
| <b>03</b>                                                                                                      | <b>04</b>                                                                         | <b>05</b>                                       | <b>06</b>                                                            | <b>07</b>                                                                             |
| Sopa de picadillo con fideos sin gluten                                                                        | Paella de pollo                                                                   | Alubias blancas con verduras                    | Espaguetis sin gluten con tomate                                     | Crema de calabaza, puerro y boniato                                                   |
| Lomo asado con salsa de verduras                                                                               | Merluza a la vizcaína                                                             | Muslos de pollo al horno                        | Revuelto de huevo y patatas                                          | Lenguadina al horno o a la plancha                                                    |
| Patatas fritas                                                                                                 | Ensalada de lechuga y zanahoria                                                   | Ensalada de lechuga y maíz dulce                | Ensalada de lechuga y remolacha                                      | Tomate fresco aliñado con oregano                                                     |
| Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen                                                                    | Yogur y pan sin gluten y sin alergen                                              | Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen     | Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen                          | Yogur y pan sin gluten y sin alergen                                                  |
| <b>10</b>                                                                                                      | <b>11</b>                                                                         | <b>12</b>                                       | <b>13</b>                                                            | <b>14</b>                                                                             |
| Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria)                                           | Alubias blancas estofadas                                                         | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) | Garbanzos estofados con verduras                                     | Sopa de picadillo con fideos sin gluten                                               |
| Filete de pechuga de pavo al horno / plancha                                                                   | Tortilla de patata y cebolla                                                      | Pollo al curry                                  | Salmón al horno con eneldo                                           | Cinta de lomo a la plancha / horno                                                    |
| Ensalada de lechuga y zanahoria                                                                                | Ensalada de lechuga y tomate fresco                                               | Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)            | Ensalada de lechuga y remolacha                                      | Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimienta roja y verde, cebolla y ajo) |
| Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen                                                                    | Yogur y pan sin gluten y sin alergen                                              | Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen     | Yogur y pan sin gluten y sin alergen                                 | Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen                                           |
| <b>17</b>                                                                                                      | <b>18</b>                                                                         | <b>19</b>                                       | <b>20</b>                                                            | <b>21</b>                                                                             |
| Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) | Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas, espinacas, tomate, cebolla) | Patatas guisadas con pollo                      | Espaguetis sin gluten con pollo y verduras                           | Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)            |
| Magro de cerdo en salsa de manzana                                                                             | Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha                                 | Merluza al gratén                               | Tortilla francesa                                                    | Abadejo a la plancha / horno                                                          |
| Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)                                                                           | Ensalada de lechuga y brotes de soja                                              | Maíz salteado                                   | Ensalada de lechuga y zanahoria                                      | Ensalada de lechuga y maíz dulce                                                      |
| Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen                                                                    | Yogur y pan sin gluten y sin alergen                                              | Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen     | Yogur y pan sin gluten y sin alergen                                 | Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen                                           |
| <b>24</b>                                                                                                      | <b>25</b>                                                                         | <b>26</b>                                       | <b>27</b>                                                            | <b>28</b>                                                                             |
| Coditos sin gluten con tomate                                                                                  | Crema de calabaza y zanahoria                                                     | Guiso de garbanzos con verduras                 | Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria) | Guiso de alubias blancas con verduras                                                 |
| Filete de magra al horno / plancha                                                                             | Pavo encebollado                                                                  | Revuelto de huevo                               | Filete de merluza a la plancha / al horno                            | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas                                        |
| Ensalada de lechuga y zanahoria                                                                                | Patatas dado                                                                      | Tomate fresco aliñado con oregano               | Ensalada de lechuga y maíz dulce                                     | Zanahoria dado salteada                                                               |
| Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen                                                                    | Yogur y pan sin gluten y sin alergen                                              | Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen     | Yogur y pan sin gluten y sin alergen                                 | Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen                                           |

# 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                  |

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                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|------------|----------|-----------|------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|            |          |           |            |                                               | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Arroz con verduras (calabacin, cebolla, toma  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Pollo al ajillo                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Garbanzos estofados                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Espirales sin gluten aglio-olio               |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Abadejo en salsa verde con guisantes          |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Alubias blancas con verduras                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Filete de pavo en salsa                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Sopa de picadillo con fideos sin gluten       |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12   |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Lomo asado con salsa de verduras              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Martes    | Primero    | Paella de pollo                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Merluza a la vizcaína                         |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Alubias blancas con verduras                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Muslos de pollo al horno                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Jueves    | Primero    | Espaguetis sin gluten con tomate              |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas                   |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza, puerro y boniato           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Lenguadina al horno o a la plancha            |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Filete de pechuga de pavo al horno / plancha  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Alubias blancas estofadas                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Pollo al curry                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos estofados con verduras              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Salmón al horno con eneldo                    |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Sopa de picadillo con fideos sin gluten       |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12   |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Pisto de verduras hortelano (calabacin, toma  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Magro de cerdo en salsa de manzana            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Martes    | Primero    | Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzo    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Filete de contramuslo de pollo al horno / pla |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja          |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Patatas guisadas con pollo                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Merluza al gratén                             |        |       | 3     | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Espaguetis sin gluten con pollo y verduras    |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Arroz salteado con champiñones (arroz, chai   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Abadejo a la plancha / horno                  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Coditos sin gluten con tomate                 |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Filete de magra al horno / plancha            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Crema de calabaza y zanahoria                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Pavo encebollado                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Patatas dado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Miércoles | Primero    | Guiso de garbanzos con verduras               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Jueves    | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha / al horno     |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Guiso de alubias blancas con verduras         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Zanahoria dado salteada                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |

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