

# Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados con patatas Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	Judías verdes con patatas al ajoarriero (aio, pimentón) Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan sin gluten y yogur natural	Alubias con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca
13	14	15	16	17
Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	Puré de zanahoria, calabacín, puerro y patata Tortilla francesa Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca	Garbanzos con espinacas y zanahoria Filete de pollo al horno Patatas fritas Pan sin gluten y fruta fresca	Coditos sin gluten con tomate Guisantes rehogados con patatas Lechuga y tomate Pan sin gluten y yogur natural	Alubias con patatas Salmón en salsa - Pan sin gluten y fruta fresca
20	21	22	23	24
Crema de verduras y hortalizas Estofado de magro de cerdo con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca	Macarrones sin gluten con tomate Judías verdes con patatas al vapor - Pan sin gluten y fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Paella mixta Jamoncitos de pollo al horno al ajillo Lechuga y maíz Pan sin gluten y yogur natural	Potaje de garbanzos con acelgas y huevo cocido Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca
27	28	29	30	31
Arroz con pisto Cinta de lomo a la plancha - Pan sin gluten y fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo al horno Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Tomate aliñado Pan sin gluten y yogur natural	
03	04	05	06	07



# 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

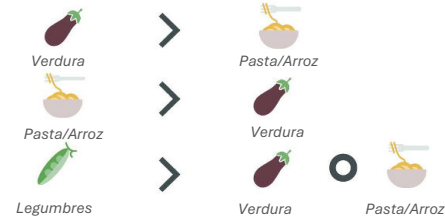
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

☀️  Si en el cole el primer plato fue...

🏠  Para cenar puede ser...



### SEGUNDOS PLATOS

☀️  Si en el cole el segundo plato fue...

🏠  Para cenar puede ser...

