

Menú SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA</p> <p>1º plato SOPA DE GUISANTES CON CARNE (Tatiana, abuela de Nika 3º primaria)</p> <p>2º plato NUGGETS CASEROS DE POLLO (Juan Antonio Pérez, abuelo de Macarena González Infantil 3 años)</p> <p>Postre Yogur con galletas de mantequilla (María Guillermina Spiekernann, abuela de Zoe Luraschi Infantil 3 años)</p>		<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan sin gluten.</p>	<p>30</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tosta de pan sin gluten con jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	<p>RECETAS CON HISTORIA</p> <p>Sopa de guisantes con carne (patata y guisantes)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur con galletas sin gluten y pan sin gluten</p>
<p>Vichyssoise</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Patatas gratinadas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	
18	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Pasta sin gluten a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten</p>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>		<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano y pan sin gluten</p>
<p>Guisadito de ternera</p> <p>Merluza al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten y pollo desmenuzado</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Patatas salteadas con atún</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	

Menú SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA</p> <p>1º plato SOPA DE GUISANTES CON CARNE (Tatiana, abuela de Nika 3º primaria)</p> <p>2º plato NUGGETS CASEROS DE POLLO (Juan Antonio Pérez, abuelo de Macarena González Infantil 3 años)</p> <p>Postre Yogur con galletas de mantequilla (María Guillermina Spiekernann, abuela de Zoe Luraschi Infantil 3 años)</p>		<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	<p>30</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas de la abuela</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Patatas gratinadas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>RECETAS CON HISTORIA</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Nuggets de brócoli y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur con galletas de mantequilla y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Merluza al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa vegetal a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Nuggets de brócoli y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>

Menú SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA</p> <p>1º plato SOPA DE GUISANTES CON CARNE (Tatiana, abuela de Nika 3º primaria)</p> <p>2º plato NUGGETS CASEROS DE POLLO (Juan Antonio Pérez, abuelo de Macarena González Infantil 3 años)</p> <p>Postre Yogur con galletas de mantequilla (María Guillermina Spiekernann, abuela de Zoe Luraschi Infantil 3 años)</p>		<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	<p>30</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>01</p> <h2>FESTIVO</h2>
<p>04</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Pasta sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas de la abuela</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con pasta sin huevo</p> <p>Patatas gratinadas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Pasta sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>RECETAS CON HISTORIA</p> <p>Sopa de guisantes con carne (patata y guisantes)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur con galletas sin huevo y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Pasta sin huevo a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guisadito de ternera</p> <p>Merluza al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo y pollo desmenuzado</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA</p> <p>1º plato SOPA DE GUISANTES CON CARNE (Tatiana, abuela de Nika 3º primaria)</p> <p>2º plato NUGGETS CASEROS DE POLLO (Juan Antonio Pérez, abuelo de Macarena González Infantil 3 años)</p> <p>Postre Yogur con galletas de mantequilla (María Guillermina Spiekernann, abuela de Zoe Luraschi Infantil 3 años)</p>		<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur SIN LACTOSA como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	<p>30</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas de la abuela</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Sopa cubierta con virutas de huevo cocido</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>RECETAS CON HISTORIA</p> <p>Sopa de guisantes con carne (patata y guisantes)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sin lactosa con galletas sin lactosa y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural sin lactosa con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guisadito de ternera</p> <p>Merluza al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales y pollo desmenuzado</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan</p>

Menú ALTO EN FIBRA, SIN KIWI,

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA 1º plato SOPA DE GUI SANTES CON CARNE (Tatiana, abuela de Nika 3º primaria) 2º plato NUGGETS CASEROS DE POLLO (Juan Antonio Pérez, abuelo de Macarena González Infantil 3 años) Postre Yogur con galletas de mantequilla (María Guillermina Spiekernann, abuela de Zoe Luraschi Infantil 3 años)		<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>TODOS LOS ARROCES, PASTA Y PAN SE SERVIRÁN EN SU FORMA INTEGRAL</p>	<p>30</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas de la abuela</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Sopa cubierta con virutas de huevo cocido</p> <p>Patatas gratinadas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>RECETAS CON HISTORIA</p> <p>Sopa de guisantes con carne (patata y guisantes)</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur con galletas de mantequilla y pan integral</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>
<p>25</p> <p>Guisadito de ternera</p> <p>Merluza al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales y pollo desmenuzado</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>28</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan integral</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA 1º plato SOPA DE GUISANTES CON CARNE (Tatiana, abuela de Nika 3º primaria) 2º plato NUGGETS CASEROS DE POLLO (Juan Antonio Pérez, abuelo de Macarena González Infantil 3 años) Postre Yogur con galletas de mantequilla (María Guillermina Spiekernann, abuela de Zoe Luraschi Infantil 3 años)		* Todos los días se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan sin gluten.		FESTIVO
04	05	06	07	08
Crema de verduras de temporada Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	RECETAS CON HISTORIA Sopa de ave con arroz Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Palmera sin alérgenos y pan sin gluten
Vichyssoise Pollo al horno Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	
18	DEGUSTACIÓN BRASIL Arroz con salsa de tomate Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	20	21	22
Crema de verduras de temporada Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA Arroz con verduras Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan sin gluten
Guiso de patata y verdura Merluza al horno con salsa mery Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con arroz y pollo desmenuzado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Patatas salteadas con atún Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA</p> <p>1º plato SOPA DE GUISANTES CON CARNE (Tatiana, abuela de Nika 3º primaria)</p> <p>2º plato NUGGETS CASEROS DE POLLO (Juan Antonio Pérez, abuelo de Macarena González Infantil 3 años)</p> <p>Postre Yogur con galletas de mantequilla (María Guillermina Spiekernann, abuela de Zoe Luraschi Infantil 3 años)</p>		<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan sin gluten.</p>	<p>30</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<p>Crema de calabacín</p> <p>Tosta de pan sin gluten con jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	15
<p>Vichyssoise</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>RECETAS CON HISTORIA</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Palmera sin alérgenos y pan sin gluten</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten</p>	<p>Crema de patata</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón</p> <p>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	29
<p>Guisadito de ternera</p> <p>Merluza al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de cocido con arroz y pollo desmenuzado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Patatas salteadas con atún</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano y pan sin gluten</p>

Menú SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA</p> <p>1º plato SOPA DE GUISANTES CON CARNE (Tatiana, abuela de Nika 3º primaria)</p> <p>2º plato NUGGETS CASEROS DE POLLO (Juan Antonio Pérez, abuelo de Macarena González Infantil 3 años)</p> <p>Postre Yogur con galletas de mantequilla (María Guillermina Spiekernann, abuela de Zoe Luraschi Infantil 3 años)</p>		<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	<p>30</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas de la abuela</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Sopa cubierta con virutas de huevo cocido</p> <p>Patatas gratinadas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>RECETAS CON HISTORIA</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur con galletas de mantequilla y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guisadito de ternera</p> <p>Merluza al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa vegetal a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</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...



 Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS			
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	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.																	
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Miércoles	Primero																		
	Segundo																				
	Guarnición																				
	Jueves	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero		Crema de verduras de temporada																
			Segundo		Tosta de pan sin gluten con jamón serrano																
			Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún																
		Martes	Primero		Pasta sin gluten con tomate																
			Segundo		Salmón al horno con eneldo																
			Guarnición		Brócoli salteado																
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves		Primero	Crema de zanahoria																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise																		
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																		
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																		
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten																		
		Segundo	Patatas gratinadas a la boloñesa de soja text																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																		
	Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate																		
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
	Viernes	Primero	Sopa de guisantes con carne (patata y guisar																		
		Segundo	Pollo al horno																		
Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalize																		
		Segundo	Goulash de magro en salsa																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa																		
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																		
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero	Paella valenciana																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																		
		Segundo	Pollo al horno																		
Guarnición		Pisto de verduras																			
Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de ternera																		
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten y pollo																		
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																		
	Jueves	Primero	Patatas salteadas con atún																		
		Segundo	Revuelto de huevo																		
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																		
		Segundo	Pollo al horno																		
Guarnición		Nachos																			