



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Merluza a la bilbaína (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	2 Crema de calabacines Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	3 Espirales con tomate (sin gluten) Rape a la madrileña (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	4 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	5 Pastel de verduras (sin gluten) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua
8 NO LECTIVO	9 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	10 Alubias blancas estofadas Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Merluza a la romana (sin gluten) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	12 Judías verdes rehogadas Cinta de lomo al ajillo al horno Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua
15 Coliflor con jamón Dorada al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	16 Crema de calabaza Huevos con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	17 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	18 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Filete de pollo empanado (sin gluten) Ensalada de la huerta Fruta de temporada/Roscón de Reyes (sin alérgenos) Pan y agua	19 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil
22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO	24 NO LECTIVO	25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO
29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO		





Menú especial sin gluten

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **gluten** en su composición por otros que no lo contengan.

Pautas para una cena equilibrada

- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.
- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día, intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

