

| LUNES                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                          | 5                                                                                                                                                                                           | 6 <b>DÍA DE LA PIZZA</b>                                                                                                                                                                                                   |
| Hervido<br>Abadejo crujiente casero<br>Ensalada<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                                                             | Fabada vegetal<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, cebolla y tomate<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                                               |  Sopa de cocido con fideos ECO<br>Cocido de garbanzos con verduras<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan integral y Fruta fresca de temporada | Ensalada con caballa<br>Arroz al horno<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                         |  Crema de calabaza asada<br>Pizza serunion<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Pan<br>Yogur natural                             |
| 9                                                                                                                                                                                                                               |  10                                                                                                                     | 11                                                                                                                                                                                                                                         | 12                                                                                                                                                                                          | 13                                                                                                                                                                                                                         |
| Lentejas a la jardinera<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga, cebolla y tomate<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                      | Arroz con pollo y verduras de proximidad<br>Garbanzos salteados<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                  | Guiso de patatas con merluza<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                       | Macarrones integrales con tomate y huevo<br>Merluza asada al limón<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas<br>Pan integral Yogur natural                                     | Crema de alubias blancas y verduras<br>Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla<br>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                              |
| 16 <b>SAN VALENTÍN</b>                                                                                                                                                                                                          | 17                                                                                                                                                                                                       | 18                                                                                                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                                                          | 20                                                                                                                                                                                                                         |
| Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz<br>Rape a la andaluza<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                       |  Sopa de verduras con huevo picado<br>Tosta de atún<br>Ensalada de maíz, tomate y lechuga<br>Pan integral Yogur natural | Lentejas con arroz integral<br>Boquerones<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                       | Crema de calabacín y puerro<br>Hamburguesa con patatas<br>Ensalada de lechuga, cebolla y tomate<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                | Potaje de garbanzos con espinacas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                      |
| 23                                                                                                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                                                                                       | 25                                                                                                                                                                                                                                         | 26                                                                                                                                                                                          | 27 <b>CARNAVAL</b>                                                                                                                                                                                                         |
|  Arroz con tomate y huevo<br>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan<br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Fruta fresca de temporada | Lentejas ECO guisadas con verduras<br>Calamares rebozados caseros<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                | Crema de zanahoria<br>Pollo al horno con hierbas provenzales<br>Ensalada de lechuga, cebolla y tomate<br>Pan<br> Postre sin frutos secos               | Espaguetis integrales a la carbonara<br>Abadejo al horno con pisto de verduras<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                        |  Alubias con taquitos de rape<br>Huevos rotos<br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          | <br>                                                              | Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, la Vaquería del Camp d'Elx<br> |  Descubriendo la proteína vegetal<br>            |

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



# 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.

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.

## 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



Pescado



Fruta



Lácteo