

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA PIZZA
Hervido Abadejo crujiente casero Ensalada Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de calabaza asada Panini casero sin queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja
9	 10	11	12	13
Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Crunchybanzos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Yogur de soja	Crema de alubias blancas y verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
16 SAN VALENTÍN	17	18	19	20
Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Rape a la andaluza Pan Fruta fresca de temporada 	 Sopa de verduras con huevo picado Tosta de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja	Lentejas con arroz integral Boquerones Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
23	24	25	26	27 CARNAVAL
 Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan  Postre sin lactosa	Espaguetis integrales con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan  Fruta fresca de temporada
		 	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, la Vaquería del Camp d'Elx 	 Descubriendo la proteína vegetal 

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