

LUNES
2

Hervido (11,16)
Abadejo crujiente casero (1, 4, 5)
Ensalada (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g

9

Lentejas a la jardinera (1, 11)
Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

613,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:86,1g AGS:2,7g - Azúcares:24,8g - Sal:3,2g

16 SAN VALENTÍN

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (1, 2, 4, 10, 13, 16)
Rape a la andaluza (1, 5)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

533,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,1g - HC:81,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g

23

Arroz con tomate y huevo (4)
Hummus de garbanzos con tosta de pan (1, 11, 12, 13)
Lechuga, zanahoria y remolacha (16)
Fruta fresca de temporada

729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

MARTES
3

Fabada vegetal (11)
Tortilla de patata (4)
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate (16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

586,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,2g - HC:67,1g AGS:4,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g

10

Arroz con pollo y verduras de proximidad (11)
Crunchybanzos (8, 9, 11, 12, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

632,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:20,5g - HC:87,7g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

17

Sopa de verduras con huevo picado (4, 11, 14)
Fajitas veggíe (verduras y soja texturizada) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)
Pan integral (1) Yogur natural (2)

496,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,4g - HC:54,2g AGS:6,4g - Azúcares:15,1g - Sal:2,6g

24

Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada (1, 11)
Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:65,3g AGS:2,6g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES
4

 Sopa de cocido con fideos ECO (1, 10, 13, 17)
Cocido de garbanzos con verduras (11, 14)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16)
Pan integral (1) y Fruta fresca de temporada

596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g

11

Guiso de patatas con merluza (5, 6, 7, 16)
Tortilla de calabacín (4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

472,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,6g - HC:53,1g AGS:4,5g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

18

Lentejas con arroz integral (1, 11)
Boquerones (1, 5)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

618,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,0g - HC:81,7g AGS:3,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

25

Crema de zanahoria (16)
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate (16)
Pan (1)
 **Dorayaki** (1, 2, 4, 9, 10, 16)

602,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g

nutrilab

JUEVES
5

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

568,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,6g - HC:86,0g AGS:4,5g - Azúcares:10,0g - Sal:1,9g

12

Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13)
Merluza asada al limón (5)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16)
Pan integral (1) Yogur natural (2)

596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g

19

Crema de calabacín y puerro (16)
Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate (16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g

26

Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
Abadejo al horno con pisto de verduras (5)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

612,8Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, **La Vacaquería del Camp d'Elx**

VIERNES
6 DIA DE LA PIZZA

Crema de calabaza asada
Pizza serunion (1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16)
Pan (1)
Yogur natural (2)

513,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:18,8g - HC:63,8g AGS:4,6g - Azúcares:13,8g - Sal:2,8g

13

Crema de alubias blancas y verduras (11)
Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

657,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:18,2g - HC:77,1g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,8g

20

Potaje de garbanzos con espinacas (11)
Tortilla francesa (4)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g

27 CARNAVAL

Alubias con taquitos de rape (5, 11, 16)
Huevos rotos (4)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

591,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,2g - HC:75,1g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

 Descubriendo la proteína vegetal

LA COMIDA NO SE TIRA

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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo