

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa de verduras (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Fajitas veggie (bolloñesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Yogur natural (2)</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p> Arroz con tomate y huevo (4)</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta de pan (1, 11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha (16)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Alubias con verduras (11, 16)</p> <p>Aros de cebolla caseros (1, 4, 16)</p> <p>Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 DÍA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria (16)</p> <p>Menestra de verduras con garbanzos (11, 16)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)</p> <p>Pan (1) </p> <p>Yogur natural (2)</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras (1, 11)</p> <p>Huevos rotos (4)</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con tomate (1, 10, 13)</p> <p>Pisto de verduras con soja texturizada (5, 10)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano (11, 16)</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil (16)</p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)</p> <p>Pan (1) Yogur natural (2)</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con queso (2)</p> <p>Fideua de verduras (1, 10, 13, 16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11)</p> <p>Tortilla de patata (4)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 DÍA DEL LIBRO</p> <p>Crema de coliflor (16)</p> <p>Verduras rebozadas (1, 4, 10, 13, 16)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha (16)</p> <p>Pan integral (1) </p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>
<p>27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (2, 16)</p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Yogur natural (2)</p>	<p>30 DÍA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria (11, 16)</p> <p>Hamburguesa vegetal con patatas (1, 2, 4, 10, 12, 16)</p> <p> Ensalada (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p></p> <p>Día intergeneracional</p>

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.

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.

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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	  Verdura
 Legumbres	  Verdura  Pasta/Arroz

Segundos platos

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	  carne  Pescado
 Pescado	  Huevo  carne
 Legumbres	  Verdura  Huevo
 carne	  Huevo  Pescado

 Fruta	  Lácteo
---	--

10000
