

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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 <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></p> <p><b>Fajitas veggie</b> <i>(boloñesa vegetal)</i> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>		
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
<p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16)</p> <p>Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16)</p> <p>Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Rustidera de pescado (5)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> </p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Huevos rotos <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Abadejo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Merluza en salsa de tomate <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada variada con queso <sup>(2)</sup></p> <p>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla de patata <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup></p> <p>Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada </p>	FESTIVO
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
FESTIVO	FESTIVO	<p>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup></p> <p><b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup></p> <p><b>Hamburguesa vegetal con patatas</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16)</sup></p> <p> Ensalada <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></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...
🍆 >	🍝 Pasta/Arroz
Verdura	
🍝 >	🍆 Verdura
Pasta/Arroz	
🥬 >	🍆 Verdura    🍝 Pasta/Arroz
Legumbres	

### Segundos platos

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
🥚 >	🍖 carne    🐟 Pescado
Huevo	
🐟 >	🥚 Huevo    🍖 carne
Pescado	
🥬 >	🍆 Verdura    🥚 Huevo
Legumbres	
🍖 >	🥚 Huevo    🐟 Pescado
carne	

🍏 Fruta	🥛 Lácteo
---------	----------

