

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 (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Tosta de atún<sup>(1,5)</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>	<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<sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos (Sin sésamo) 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>14</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>15 <b>DÍA DEL ARTE</b></p> <p>Crema de zanahoria<sup>(16)</sup></p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</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>16</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>17</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara<sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</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>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano<sup>(11, 16)</sup></p> <p>Magro en salsa de tomate<sup>(17)</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>21</p> <p>Ensalada variada con pollo<sup>(16)</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>22</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>23 <b>DÍA DEL LIBRO</b></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> 	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>
<p>27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca<sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> (1, 2, 4, 10, 16)</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>30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b><sup>(11, 16)</sup></p> <p>Crema de guisantes y zanahoria<sup>(11, 16)</sup></p> <p><b>Hamburguesa con patatas</b><sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</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
---------	----------

