

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 fideos ^(1, 10, 13) Tosta de atún ^(1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</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⁾ Humus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 DÍA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 DÍA DEL LIBRO</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ 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 con caballa ⁽⁵⁾ Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹⁷⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>30 DÍA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</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
