

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)</p> <p>Tosta de atún ^(1,5)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</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>Humus 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 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 DÍA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾ </p> <p>Fruta fresca de temporada</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>Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾</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>Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fideua marinera ^(1, 5, 6, 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>Rape a la andaluza casero ^(1, 5)</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 con caballa ⁽⁵⁾</p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹⁷⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾ </p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 DÍA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas </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...
🍆 >	🍝 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
---------	----------

