

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera) La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.		1 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie (bolloñesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur natural (2)	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos con tosta de pan (1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida	14 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 permitida	15 DÍA DEL ARTE Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)	16 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	17 Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
20 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)	21 Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	22 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	23 DÍA DEL LIBRO Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	24 FESTIVO
27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11) Pan (1) Yogur natural (2)	30 DÍA INTERGENERACIONAL Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	 Día intergeneracional

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

