

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano ^(11, 16) Champiñones salteados con ajo y perejil ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Ensalada variada con queso ^(2, 16) Fideua de verduras ^(1, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor (16) Verduras rebozadas (1, 4, 10, 13, 16) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y queso ^(1, 2) Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Menestra de verduras ^(10, 14, 16) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Huevo cocido con tomate ^(4, 16) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada ^(lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) 2, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras (1, 11) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Salteado campestre con patatas ^(10, 14, 16) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Espinacas salteadas ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Guisantes salteados con daditos de zanahoria ^(11, 16) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias ^(guisante, maíz y zanahoria) ^(11, 16) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz y champiñones ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de verduras con fideos ECO ^(1, 10, 13) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Wok de tallarines con verduras en salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16) Rollitos de primavera ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada china ^(10, 16) Pan ⁽¹⁾ Inspiración de Niangao ^(1, 2, 4)
30 DÍA DEL O DESECHO	31			
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Huevos al horno con tomate y guisantes ^(4, 11) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	Descubriendo la proteína vegetal	

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo