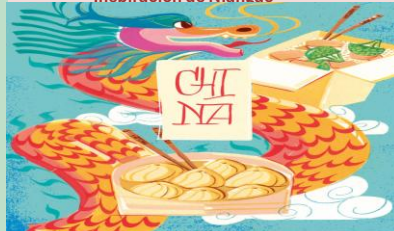


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Cazuela de garbanzos con calabaza (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Tosta con tomate y caballa (1, 5)  Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (., ., .) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Fruta fresca permitida
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Limanda asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún (4, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11) Pan (1) Fruta fresca permitida 	Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Albóndigas en salsa española con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y 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 permitida	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ 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 permitida	Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de cocido con fideos ECO (1, 10, 13, 17)  Cocido de garbanzos con verduras (11, 14)  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 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 a la flamenca (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan (1)  Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	TAILANDIA:  Degustación de pan de gamba  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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo