

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.		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	Descubriendo la proteína vegetal	<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
4 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	5 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	6 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)	7 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	8 Guiso de patatas con merluza (5) Huevos bella aurora (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
11 Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	12 Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	13 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggíe (boloñesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur natural (2)	14 Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura (1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	15 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13) Huevos a la flamenca (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
18 DÍA DEL CELIACO Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida	19 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	20 Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)	21 Lentejas guisadas con verduras permitida (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	22 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) Macedonia tropical (piña,
25 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)	26 Tosta con tomate y caballa (1, 5) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	27 Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	29 LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas

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...



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