

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	2 Sopa de cocido con fideos ECO (caldo desgrasado) Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pechuga de pollo plancha Pan Yogur natural desnatado
6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa de claras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa minestrone (Caldo desgrasado) Pollo plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	15 Lentejas con arroz integral Boquerones horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Panini de atún sin queso serunion  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa de claras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural desnatado
20 Arroz integral con tomate natural y huevo  Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	23 Espaguetis ecológicos con tomate natural Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias a la marinera Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural desnatado 
27 Hervido valenciano Merluza en salsa de tomate natural Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	28 Ensalada variada con pollo  LA COMIDA NO SE TIRA Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise Rape a la plancha/horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada 	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados (Caldo desgrasado) Pechuga de pavo al horno terrorífica Yogur fantasma 

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...		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