

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 <p>Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	2 <p>Sopa de verduras con fideos ECO Garbanzos, verdura, patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	3 <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Tortilla francesa Pan Yogur natural</p>
6 <p>Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	7 <p>Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	8 DÍA DEL CORREO  <p>Ensalada con caballa Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	9 <p>FESTIVO</p>	10 <p>FESTIVO</p>
13 <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	14 <p>Sopa de verduras Pescado en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	15 <p>Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN  <p>Crema de calabacín y puerro Panini de atún serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	17 <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>
20  <p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	21 <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	22 <p>Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	23 <p>Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	24 DÍA DE LA ÓPERA <p>Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural</p> 
27 <p>Hervido valenciano Merluza en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>	28  <p>Ensalada variada con queso Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	29  <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	30 <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	31 <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de verduras con fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Yogur fantasma</p> 

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