

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas Pan Yogur natural</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p> <p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pizza serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>
<p>20</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural</p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Croque-monsieur Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca PERMITIDA</p>	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Hamburguesa 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