

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas Pan Yogur natural
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 Huevos bella aurora 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 Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	15 Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunion  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural
20  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha 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 a la carbonara 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 con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural 
27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	28 Ensalada variada con pollo Arroz de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada LA COMIDA NO SE TIRA	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Croque-monsieur Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada 	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Yogur fantasma 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LA COMIDA NO SE TIRA



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