

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales en blanco Merluza horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras (sin colorante) Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz al horno con garbanzos ECO (sin colorante) Pan integral y Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Yogur natural
10	11	12	13	14
Hervido Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal (sin colorante) Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Fruta fresca de temporada	Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino SIN ALIÑO) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido con fideos ECO (sin colorante) <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Yogur natural
17	18	19	20 DIA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera (sin colorante) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin colorante) Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales en blanco con huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Y fruta fresca de temporada	Crema de legumbres ECO <sup>(alubias)</sup> y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Yogur natural
24	25	26 DIA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral (sin colorante) Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	<b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Arroz blanco Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
Alimentos a evitar (con riesgo de E-120): • Embutidos y derivados cárnicos (Salchichas, york, mortadela, chorizo, patés) • Dulces, bollería y repostería (rojos) • Lácteos de fresa o frutos rojos y postres industriales • Salsas industriales (Ketchup, tomate frito, césar, tártara etc) • Maltas y encurtidos	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	Descubriendo la proteína vegetal 	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vanuería del Camp d'Elx 	 GRECIA

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