

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	5 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	6 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Fruta fresca permitida	7 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Yogur natural
10 Hervido Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca permitida	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida	12 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida	13  Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca permitida	14  Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Yogur natural
17 Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	18 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca permitida	20 DIA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Y fruta fresca permitida 	21 Crema de legumbres ECO ^(alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Yogur natural
24 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida	25 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	26 DIA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	27 Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca permitida 	28 FIESTA EN EL OLIMPO Spanakorizo ^(Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos 
 	FINLANDIA:   Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA 	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