

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras (no judía verde/guisante/haba) Queso fresco Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	Ensalada variada con queso fresco Arroz con verduras (no judía verde/guisante/haba) Pan integral y Fruta fresca permitida	Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Yogur natural
10	11	12	nutrilab 13	14
Hervido (no judía verde/guisante/haba) Abadejo crujiente casero (frito no huevo) Pan Fruta fresca permitida	Pasta en blanco Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida	Hot Poke (arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca permitida	Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Yogur natural
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Sopa de fideos Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con bacalao Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (no judía verde/guisante/haba) Pan Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca permitida	Crema de verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Yogur natural
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas al vapor con aceite de oliva Lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	Sopa de arroz Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca permitida	FIESTA EN EL OLIMPO Arroz con tomate Souvlaki (pollo con verduras - no judía verde/guisante/haba) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab	FINLANDIA: Degustación de pan de centeno	LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería 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