

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 <b>DIA DEL NIÑO</b> 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 <sup>(alubias)</sup> 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 <b>DIA DEL OLIVO</b> 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  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> <sup>(Arroz con tomate y bacon)</sup> Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> 	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vanuería del Camp d'Elx</b> 	 <b>GRECIA</b>

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