

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Descubriendo la proteína vegetal</p>		<p>Alimentos a evitar (con riesgo de E-120):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (Kétchup, tomate frito, 		
5	6	7	8	9 DÍA DE LA GENTE PECILIAR
		<p>Macarrones en blanco Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas (Sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p> 
12	13	14	15	16 DÍA DE LA CROQUETA
 <p>Arroz integral hervido con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (sin colorante) Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	 <p>Crema de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis ecológicos en blanco Abadejo al horno con verduras asadas (sin tomate o tomate natural) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias a la marinera (sin colorante) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural</p> 
19	20	21 DÍA DEL ABRAZO	22	23
<p>Hervido valenciano Magro en su jugo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada variada con pollo Fideua marinera (sin colorante) Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza (sin colorante) Huevos rotos Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	 <p>Tosta con caballa Olleta alicantina (Sin colorante) (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural</p>
26	27	28	29	30 DÍA DE LA PAZ
<p>Macarrones integrales en blanco Merluza horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras (sin colorante) Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Arroz de verduras (Sin colorante) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Lentejas con verduras (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Yogur natural</p> 

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo