


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Espaguetis integrales boloñesa <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</sup> Tortilla con queso <sup>(2, 4, 10)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g	<b>3</b> Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Revuelto de huevo y patata con calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 574,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g	<b>4</b> Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,9g	<b>5</b>  Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada 596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g	<b>6</b> Arroz integral tres delicias <sup>(guisante, maíz y zanahoria)</sup> <sup>(11, 16)</sup> Rape crujiente casero <sup>(1, 4, 5)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2) 618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g
<b>9</b> Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g	 <b>10</b> Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Crunchybanzos</b> <sup>(8, 9, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 623,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:20,4g - HC:86,3g AGS:3,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g	<b>11</b> Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneado con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 581,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,2g - HC:65,9g AGS:5,0g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g	<b>12</b> Crema de alubias blancas y verduras <sup>(11)</sup> Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <sup>(5, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 659,2Kcal - Prot:35,6g - Lip:19,4g - HC:73,5g AGS:4,2g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g	<b>13</b> Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos bella aurora <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2) 540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:85,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g
<b>16 SAN VALENTÍN</b> Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Huevos a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  633,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g	<b>17</b> Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Fajitas veggie</b> <sup>(verduras y soja texturizada)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  572,0Kcal - Prot:26,1g - Lip:16,0g - HC:77,7g AGS:5,6g - Azúcares:16,3g - Sal:8,9g	<b>18</b> Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 611,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:79,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g	<b>19</b> Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 654,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:27,2g - HC:58,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,2g - Sal:2,5g	<b>20</b> Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2) 633,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,7g - HC:70,8g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g
<b>23</b>  Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	<b>24</b> Alubias a la marinera <sup>(5, 6, 7, 11, 16)</sup> Calamares rebozados caseros <sup>(1, 4, 6, 16)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada 452,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,3g - HC:45,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g	<b>25</b> Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  <b>Dorayaki</b> <sup>(1)</sup> 587,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,8g - HC:58,7g AGS:7,1g - Azúcares:12,3g - Sal:2,0g	<b>26</b> Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada 612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g	<b>27 CARNAVAL</b> Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Abadejo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx



Descubriendo la proteína vegetal




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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo