

**LUNES**  
2

Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup>  
Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup>  
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g

**MARTES**  
3

Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup>  
Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

**MIÉRCOLES**  
4

Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup>  
Tortilla de patata <sup>(1, 2, 4, 16)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada


606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

**JUEVES**  
5

Crema de coliflor <sup>(16)</sup>  
Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

408,6Kcal - Prot:16,6g - Lip:13,8g - HC:47,6g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

**VIERNES**  
6 **DIA DE LA MUJER**

Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup>  
**Olleta alicantina**  
*(lentejas con alubias y arroz integral)* <sup>(1, 11)</sup>   
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Yogur natural (2)

700,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:100,5g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,5g

**9**

Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup>  
Merluza asada al limón <sup>(5)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

**10**

Patatas estofadas con pollo y verduras  
Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g

**11**

Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
**Arroz al horno vegetal con garbanzos eco**  
<sup>(11)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

568,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,3g - HC:97,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

**12**

Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

676,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:34,0g - HC:54,1g AGS:10,1g - Azúcares:9,8g - Sal:2,3g

**13**

Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup>  
Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2)

645,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:25,9g - HC:75,5g AGS:9,3g - Azúcares:25,6g - Sal:2,5g

**16**

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

638,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

**17 PRIMAVERA**

Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup>  
**Salteado de garbanzos**  
**al toque suave de curry** <sup>(11, 13)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

**18**

Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup>  
Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

584,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,3g - HC:66,1g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g

**19**
**FESTIVO**
**20**

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:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

**23**

Arroz integral tres delicias <sup>(guisante, maíz y zanahoria)</sup> <sup>(11, 16)</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

637,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:81,5g AGS:7,1g - Azúcares:18,7g - Sal:2,1g

**24**

Fabada vegetal <sup>(11)</sup>  
Revuelto de huevo y patata con calabacín <sup>(4)</sup>  
Ensalada  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada


538,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:17,1g - HC:64,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

**25**

Crema de calabaza asada  
Jamoncitos de pollo al horno <sup>(16)</sup>  
Ensalada  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

377,8Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,7g - HC:36,1g AGS:4,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,5g

**26 DIA DEL TEATRO**


Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup>  
**Cocido de garbanzos**  
**con verduras** <sup>(11, 14)</sup>   
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada

602,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:10,3g - HC:97,5g AGS:1,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g

**27 FIESTA DEL DRAGÓN**

Wok de tallarines con verduras en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup>  
Rollitos de primavera <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup>  
Ensalada china <sup>(10, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Inspiración de Niangao <sup>(1, 2, 4)</sup>

**30 DIA DEL O DESECHO**

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:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

**31**

Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

627,5Kcal - Prot:20,4g - Lip:22,9g - HC:68,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

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

**TAILANDIA:**  
Degustación de pan de gamba


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