






| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b><br/>manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>   |  | 1  | 2   | 3   |
|  |  | NO LECTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   |
| 6  | 7  | 8  | 9   | 10  |
| FESTIVO  | FESTIVO  | FESTIVO  | FESTIVO   | FESTIVO   |
| 13   | 14   | 15 <b>DÍA DEL ARTE</b>   | 16  | 17  |
| <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><small>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</small></p>                | <p>Alubias a la marinera <sup>(5, 6, 7, 11, 16)</sup></p> <p>Calamares rebozados caseros <sup>(1, 4, 6, 16)</sup></p> <p>Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><small>519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Azúcares:18,9g - Sal:3,7g</small></p> | <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada </p> <p><small>475,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g</small></p>                                   | FESTIVO   | FESTIVO   |
| 20   | 21   | 22   | 23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>   | 24  |
| <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p><small>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g</small></p>                  | <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup></p> <p>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><small>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</small></p>   | <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla de patata <sup>(1, 2, 4, 16)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><small>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g</small></p>   | <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup></p> <p>Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada </p> <p><small>405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</small></p>          | <p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b> <sup>(1, 11)</sup><br/><i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural (2)</p> <p><small>742,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:13,1g - HC:116,1g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</small></p> |
| 27   | 28   | 29   | 30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b> <sup>(11, 16)</sup>   |   |
| <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza asada al limón <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p><small>545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g</small></p> | <p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><small>506,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:22,8g - HC:47,3g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g</small></p>                                     | <p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup></p> <p><b>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco</b> <sup>(11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada </p> <p><small>573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g</small></p> | <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup></p> <p><b>Hamburguesa con patatas</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup></p> <p>Ensalada <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada </p> <p><small>716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,6g - Azúcares:25,2g - Sal:3,4g</small></p> | <p><br/><b>Día intergeneracional</b></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.

## 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...  | 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  |

