







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</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>	<p><b>nutrilab</b></p> 	<p><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p> 	<p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p> 	<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>4</b></p> <p>Legumbres (no verduras) con verduras <sup>(11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Macarrones sin gluten con tomate y huevo <sup>(4, 10, 13)</sup> Merluza horneado con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>
<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa sin gluten con patatas <sup>(2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa minestrone sin gluten <sup>(2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Tosta sin gluten de queso (2)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Legumbres (no verduras) con arroz (11) Boquerones en tempura sin gluten (Maicena) <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>nutrilab</b></p> <p><b>Verdipasta SIN GLUTEN (Espaguetis sin gluten salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</b> <sup>(2, 10, 13)</sup> Huevos al horno con tomate y guisantes (4, 11) Ensalada (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>
<p><b>18 DIA DEL CELIACO</b></p>  <p>Arroz con tomate <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten (11, 12, 13)</b> Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias a la marinera <sup>(5, 6, 7, 11, 16)</sup> Calamares rebozados caseros sin gluten (maicena) <sup>(4, 6, 16)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Legumbres (no verduras) con verduras (11) Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Espaguetis sin gluten a la carbonara (2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p><b>25</b></p> <p>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 sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Tosta sin gluten con tomate y caballa</b> <sup>(5)</sup> <b>Legumbres (no verduras) con arroz (11)</b> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la andaluza casero sin gluten <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Pollo salteado con verduras (10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</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...



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



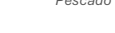
Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo