

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|---|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): 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>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>  |  <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>7</p> <p>Crema de verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2)</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>13</p> <p>Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie ⁽¹⁶⁾ <i>(boloñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>15</p> <p> Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 10, 13) Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada (16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2)</p> |
| <p>18 DIA DEL CELIACO</p> <p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten ^(11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>19</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Macedonia tropical (piña, </p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>26</p> <p>Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Lentejas con verduras y arroz integral ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2)</p> | <p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾ Tacos de pollo y verduras ^(1, 2, 4, 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