

LUNES

**Fruta fresca de temporada (primavera):**  
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*


4

Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup>  
Croquetas de bacalao <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

11

Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup>  
Hamburguesa vegetal con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

18 **DÍA DEL CELIACO**

 Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup>  
**Hummus de garbanzos**  
**con tosta de pan sin gluten** <sup>(11, 12, 13)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Fruta fresca de temporada

25

Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup>  
Merluza en salsa de tomate <sup>(5)</sup>  
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

MARTES

**nutriiLab**



5

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

12

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

19

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>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

26

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

MIÉRCOLES

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



6

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

13

Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup>  
**Fajitas veggíe**  
<sup>(boloñesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup>  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada

20

Crema de zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan (1)  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

27

Crema de coliflor <sup>(16)</sup>  
Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural (2)

JUEVES



**Descubriendo la proteína vegetal**

7

Crema de legumbres <sup>(alubias) y verdura (11)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

14

Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup>  
Boquerones en tempura <sup>(1, 5)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup>  
Huevos rotos <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

28

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 integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

VIERNES

1

**FESTIVO**

8


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)

**nutriiLab**

15

**Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)** <sup>(1, 2, 10, 13)</sup>  
Huevos al horno con tomate y guisantes <sup>(4, 11)</sup>  
Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural (2)

22

Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup>  
Merluza al horno con pisto de verduras (5)  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)  
Pan (1)  
**Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)** 

29

**LA CANTINA DE SERUNION**  
Arroz a la mexicana <sup>(arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11)</sup>  
Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup>  
Ensalada (16)  
Cocktail de frutas

*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



Pescado



Fruta



Lácteo