









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>Alimentos a evitar (con riesgo de E-120): • Embutidos y derivados cárnicos (Salchichas, york, mortadela, chorizo, patés) • Dulces, bollería y repostería (rojos) • Lácteos de fresa o frutos rojos y postres industriales • Salsas industriales (Kéetchup, tomate frito, salsa)</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 (Sin colorante) ^(1, 11)</p> <p>Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad (Sin colorante) ⁽¹¹⁾</p> <p> Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con huevo ^(1, 4, 10, 13)</p> <p>Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾</p> <p>Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza (Sin colorante) ⁽⁵⁾</p> <p>Huevos cocido (4)</p> <p>Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural (2)</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (sin colorante) ⁽¹¹⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Sopa minestrone (Sin colorante) ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Fajitas veggíe ^{(boloñesa vegetal - no saksá de tomaet) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)}</p> <p> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral (Sin colorante) ^(1, 11)</p> <p>Boquerones en tempura ^(1, 5)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p> Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 10, 13)</p> <p>Huevos cocido (4)</p> <p>Ensalada (16) Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural (2)</p>
<p>18 DIA DEL CELIACO</p> <p> Arroz blanco con huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten ^(11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias a la marinera (sin colorante) ^(5, 6, 7, 11, 16)</p> <p>Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)</p> <p>Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan (1)</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada (Sin colorante) ^(1, 11)</p> <p>Huevos rotos ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales hervidos con aceite de oliva ^(1, 10, 13)</p> <p>Merluza al horno con verduras (5)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Macedonia tropical (piña, </p>
<p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16)</p> <p>Magro en su jugo (17)</p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Tosta con tomate natural y caballa ^(1, 5)</p> <p> Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)}</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾</p> <p>Rape a la andaluza casero ^(1, 5)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural (2)</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (Sin colorante) ⁽¹¹⁾</p> <p>Tortilla de patata ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION</p> <p> Arroz a la mexicana ^{(arroz con zanahoria, guisantes y tomate natural) (11)}</p> <p>Tacos de pollo y verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)</p> <p>Ensalada ⁽¹⁶⁾</p> <p>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



Pescado



Fruta



Lácteo