












| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| Fruta fresca permitida (primavera) |   | Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx  |  Descubriendo la proteína vegetal | 1 FESTIVO |
| 4 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 permitida | 5  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 permitida | 6 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 permitida | 7 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida | 8 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) |
| 11 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 permitida | 12 Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida | 13 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida | 14 Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura (1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca permitida |  15 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) |
| 18 DIA DEL CELIACO Arroz con tomate y huevo (4)  Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan sin gluten (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16)  Fruta fresca permitida | 19 Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida | 20 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Yogur natural ⁽²⁾ | 21 Lentejas guisadas con verduras permitida (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida | 22 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,  |
| 25 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca permitida | 26  Tosta con tomate y caballa (1, 5) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida | 27 Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2) | 28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida | 29  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 |

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