












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