

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p> 	 <p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>4</b></p> <p>Sopa de fideos <sup>(1, 13)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras (no judía verde/haba/guisante) Queso fresco (2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 13)</sup> Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de verduras (no judía verde/haba/guisante) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Guiso de patatas con verduras Huevos cocidos con tomate (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2)</p>
<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras (no judía verde/haba/guisante) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de verduras (no judía verde/haba/guisante) <sup>(1, 13, 14, 16)</sup> Tosta de queso (1, 2) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz hervido con aceite de oliva Pechuga plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	 <p><b>15</b></p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) <sup>(1, 2, 13)</sup></b> Huevos al horno con tomate (4) Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2)</p>
<p><b>18 DIA DEL CELIACO</b></p>  <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Escalivada triturada con tosta de pan sin gluten (12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Lomo plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>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></p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de fideos (1, 13) Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 13)</sup> Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (piña, </b></p>
<p><b>25</b></p> <p>Hervido (no judía verde/haba/guisante) (16) Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Tosta con tomate y queso <sup>(1, 2)</sup> Arroz con verduras (no judía verde/haba/guisante) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Pechuga plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de fideos (1, 13) Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b></p>  <p><b>Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria y tomate)</b> <b>Pollo salteado con verduras (no judía verde/haba/guisante)</b> <b>Ensalada (16)</b> <b>Cocktail de frutas</b></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