

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	<b>FESTIVO</b>
4	5	6	7	8
Sopa de fideos (1, 13) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y verduras (no judía verde/haba/guisante) Queso fresco (2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate (1, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Crema de verduras (no judía verde/haba/guisante) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Pechuga plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2)
11	12	13	14	 15
Crema de verduras (no judía verde/haba/guisante) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Patatas al vapor con aceite de oliva Lomo plancha (17) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Sopa de verduras (no judía verde/haba/guisante) (1, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Arroz hervido con aceite de oliva Boquerones en tempura (Frito no huevo) (1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	<u>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</u> <sup>(1, 2, 13)</sup> Pechuga plancha Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2)
18 <b>DÍA DEL CELIACO</b>	19	20	21	22
 Arroz con tomate Escalivada triturada con tosta de pan sin gluten (12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida	Patatas al vapor con aceite de oliva Calamares encebollados (6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	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>	Sopa de fideos (1, 13) Lomo plancha (17) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> 
25	26	27	28	29
Hervido (no judía verde/haba/guisante) (16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Tosta con tomate y caballa (1, 5) Arroz con verduras (no judía verde/haba/guisante) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	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)	Sopa de fideos (1, 13) Pechuga plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	<b>LA CANTINA DE SERUNION</b>  Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria y tomate) Pollo salteado con verduras (no judía verde/haba/guisante) 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



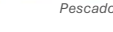
carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo



Lácteo