

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>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>Sopa de fideos ^(1, 13) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>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 de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>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 de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos cocidos con tomate (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2)</p>
<p>11</p> <p>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 de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>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 de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz hervido con aceite de oliva Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p> 15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 13) Huevos al horno con tomate (4) Ensalada (16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2)</p>
<p>18 DIA DEL CELIACO</p>  <p>Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Escalivada triturada con tosta de pan sin gluten (12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>21</p> <p>Sopa de fideos (1, 13) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 13) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) </p>
<p>25</p> <p>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 de temporada</p>	<p>26</p> <p>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 de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2)</p>	<p>28</p> <p>Sopa de fideos (1, 13) Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION</p>  <p>Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria y tomate) Pollo salteado con verduras (no judía verde/haba/guisante) Ensalada (16) 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