











LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera)	 		 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>FESTIVO</b>
4	5	6	7	8
Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Espinacas salteadas con arroz <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	 Arroz con verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Guisantes salteados con daditos de zanahoria <sup>(11)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Couscous con zanahoria y cebolla <sup>(1, 10, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con verduras Piperrada <sup>(16)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup>
11	12	13	14	 15
Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa vegetal con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Coliflor salteada <sup>(16)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	 Sopa de verduras <sup>(1, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Fajitas veggíe</b> <sup>(boloñesa vegetal)</sup> <sup>(1, 9, 10, 11, 12, 14)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Chips de zanahoria en tempura <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate)</b> <sup>(1, 10, 13)</sup> Guisantes salteados <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup>
18 <b>DÍA DEL CELIACO</b>	19	20	21	22
 Arroz con tomate <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten</b> <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Aros de cebolla <sup>(1, 16)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Menestra de verduras salteada con garbanzos <sup>(11)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup>	Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Escalibada <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Pisto de verduras con soja texturizada <sup>(1, 9, 10, 11)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> 
25	26	27	28	29
Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Champiñones con ajo y perejil <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y verduras <sup>(1)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Verduras rebozadas <sup>(1, 10, 12, 13, 14, 16)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup>	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Salteado de patata con puerro <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	 <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> <b>Arroz a la mexicana</b> <sup>(arroz con zanahoria, guisantes y tomate)</sup> <sup>(11)</sup> <b>Tacos de soja texturizada y verduras</b> <sup>(1, 9, 10, 11, 12, 14)</sup> <b>Cocktail de frutas</b>

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