

LUNES

3

Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada

681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g

10

Ensalada campera ^(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) ^(4, 16)
Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5)
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

479,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,4g - HC:54,5g AGS:3,3g - Azúcares:15,7g - Sal:1,6g

17

Lentejas a la jardinera ^(1, 11)
Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g

24

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g

nutriab



Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

MARTES

4

Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16)
Arroz al horno con garbanzos ECO ^(2, 10, 11, 16, 17)
Pan integral ⁽¹⁾ y Yogur natural ⁽²⁾

635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g

11

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾
Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

577,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:20,2g - HC:65,1g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

18

Ensalada con caballa ⁽⁵⁾
Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g

25

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

656,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,7g - HC:70,4g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g

FINLANDIA:



Degustación de pan de centeno



MIÉRCOLES

5

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada

630,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:24,8g - HC:74,6g AGS:9,2g - Azúcares:24,6g - Sal:2,2g

12

Crema de calabaza asada
Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ y Yogur natural ⁽²⁾

606,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:33,4g - HC:48,5g AGS:10,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g

19

Guiso de patatas con bacalao ^(5, 6, 7, 16)
Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

26 DIA DEL OLIVO

Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾
Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca

658,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:27,1g - HC:60,4g AGS:8,4g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g



Descubriendo la proteína vegetal

LA COMIDA NO SE TIRA



JUEVES

6

Patatas estofadas con pollo y verduras
Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

nutriab

Hot Poke ^(arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) ^(1, 2, 4, 5, 10, 13, 14, 16)

Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada

781,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:44,3g - HC:56,1g AGS:7,5g - Azúcares:15,2g - Sal:2,3g

13

20 DIA DEL NIÑO
Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
Limanda asada al limón ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾ y Yogur natural ⁽²⁾

596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g



27

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Boquerones en tempura ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada

602,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,1g - HC:77,0g AGS:3,0g - Azúcares:17,1g - Sal:1,8g



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx



VIERNES

7

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
Merluza gratinada con alioli suave ^(4, 5, 10)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,8g

14

Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13, 17)
Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada

592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g



21

Crema de legumbres ECO ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾
Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

631,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,1g - HC:71,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g

28

FIESTA EN EL OLIMPO
Spanakorizo ^(Arroz con tomate y bacon) ^(10, 17)
Souvlaki ^(pollo con verduras)
Ensalada Horiatiki ^(2, 16)
Yogur griego con topping de frutos rojos ⁽²⁾

744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g



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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	 
Huevo		carne Pescado
	>	 
Pescado		Huevo carne
	>	 
Legumbres		Verdura Huevo
	>	 
carne		Huevo Pescado

	>	
Fruta		Lácteo