

## LUNES

2

Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup>  
Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

9

Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup>  
Limanda asada al limón <sup>(5)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

16

Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup>  
Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

23

Arroz integral tres delicias <sup>(guisante, maíz y zanahoria)</sup>  
<sup>(11, 16)</sup>  
Tortilla con queso <sup>(2, 4, 10)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada

637,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:81,5g AGS:7,1g - Azúcares:18,7g - Sal:2,1g

30 **DÍA DEL 0 DESECHO**

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup>  
Huevos con tomate <sup>(4)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g



## MARTES

3

Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup>  
Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup>  
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g

10

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

478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g

17 **PRIMAVERA**

Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup>  
**Salteado de garbanzos**  
**al toque suave de curry** <sup>(11, 13)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada



736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

24

Fabada vegetal <sup>(11)</sup>  
Revuelto de huevo y patata con calabacín <sup>(4)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

538,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:17,1g - HC:64,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

31

Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

627,5Kcal - Prot:20,4g - Lip:22,9g - HC:68,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

## MIÉRCOLES

4

Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup>  
Tortilla de patata <sup>(1, 2, 4, 16)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

11

Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup>  
<sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
**Arroz al horno vegetal**  
**con garbanzos ECO** <sup>(11)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada



568,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,3g - HC:97,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

18

Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup>  
Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

584,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,3g - HC:66,1g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g

25

Crema de calabaza asada  
Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

377,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,7g - HC:36,1g AGS:4,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,5g

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



## JUEVES

5

Crema de verduras <sup>(16)</sup>  
Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

408,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,8g - HC:47,6g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

12

Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

676,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:34,0g - HC:54,1g AGS:10,1g - Azúcares:9,8g - Sal:2,3g

19

**FESTIVO**

26 **DÍA DEL TEATRO**

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

602,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:10,3g - HC:97,5g AGS:1,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g

**TAILANDIA:**  
**Degustación**  
**de pan de gamba**



Descubriendo la proteína vegetal

## VIERNES

6 **DÍA DE LA MUJER**



Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup>  
**Oleta alicantina**  
*(lentejas con alubias y arroz integral)* <sup>(1, 11)</sup>  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Fruta fresca de temporada

700,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:100,5g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,5g

13

Crema de guisantes y zanahoria <sup>(1, 11, 16)</sup>  
Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada

645,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:25,9g - HC:75,5g AGS:9,3g - Azúcares:25,6g - Sal:2,5g

20

**FESTIVO**

27



**FIESTA DEL DRAGÓN**  
Wok de tallarines con verduras en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup>  
Rollitos de primavera <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup>  
Ensalada china <sup>(10, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Inspiración de Niangao <sup>(1, 2, 4)</sup>



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.

## 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                  |