

LUNES

2
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)
Pescado al horno
Pan
Fruta fresca de temporada

9
Lentejas ECO con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Pan
Fruta fresca de temporada

16 **SAN VALENTÍN**
Sopa de verduras
Fajitas veggie (verduras y soja texturizada)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral
Yogur natural

23
Espaguetis ecológicos con tomate
Abadejo al horno con pisto de verduras
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Pan integral
Fruta fresca de temporada

MARTES

3
Fabada vegetal
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral
Fruta fresca de temporada

10
Arroz con verduras de proximidad
Crunchybanzos
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan integral
Fruta fresca de temporada

17
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Cabracho horneado con daditos de zanahoria
Pan
Fruta fresca de temporada

24
Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares rebozados caseros
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

4
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria)
Abadejo crujiente casero
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Pan
Fruta fresca de temporada

11
Guiso de patatas con bacalao
Huevos bella aurora
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Fruta fresca de temporada

18
Lentejas con arroz integral
Boquerones en tempura
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Pan
Fruta fresca de temporada

25
Crema de zanahoria
Rustidera de pescado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan
Dorayaki

JUEVES

5
Sopa de verduras con fideos ECO
Cocido de garbanzos con verduras
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral y Fruta fresca de temporada

12
Macarrones integrales con tomate y huevo
Limanda asada al limón
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Pan integral Yogur natural

19
Crema de verduras mediterráneas
Hamburguesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral
Fruta fresca de temporada

26
Arroz integral con tomate y huevo
Hummus de garbanzos con tosta de pan
Lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES

6
Crema de calabaza asada
Panini de atún
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Pan
Yogur natural

13
FESTIVO

20
Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan
Fruta fresca de temporada

27 **CARNAVAL**
Alubias a la marinera
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Pan
Fruta fresca de temporada

nutrilab



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



Descubriendo la proteína vegetal

LA COMIDA NO SE TIRA



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...



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