

LUNES

2

Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)
Aletas de pollo al horno
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

9

Legumbres (no lentejas) con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

16 **SAN VALENTÍN**

Sopa minestrone sin gluten
Tosta sin gluten de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan sin gluten
Yogur natural



23

Espaguetis sin gluten a la carbonara
Abadejo al horno con pisto de verduras
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

MARTES

3

Fabada vegetal
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

10

Arroz con pollo y verduras de proximidad
Garbanzos salteados
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

17

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

24

Legumbres (no lentejas) con verduras
Calamares rebozados caseros sin gluten (maicena)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

4

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

11

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

18

Legumbres (no lentejas) con arroz
Boquerones en tempura sin gluten (Maicena)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

25

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan sin gluten
Postre sin gluten



5

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido de garbanzos con verduras
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

12

Macarrones sin gluten con tomate y huevo
Limanda asada al limón
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Pan sin gluten Yogur natural

19

Crema de verduras mediterráneas
Hamburguesa sin gluten con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

26

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

6

Crema de calabaza asada
Pizza sin gluten serunion
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Pan sin gluten
Yogur natural

13

FESTIVO

20

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

27 **CARNAVAL**

Alubias a la marinera
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada



nutrilab

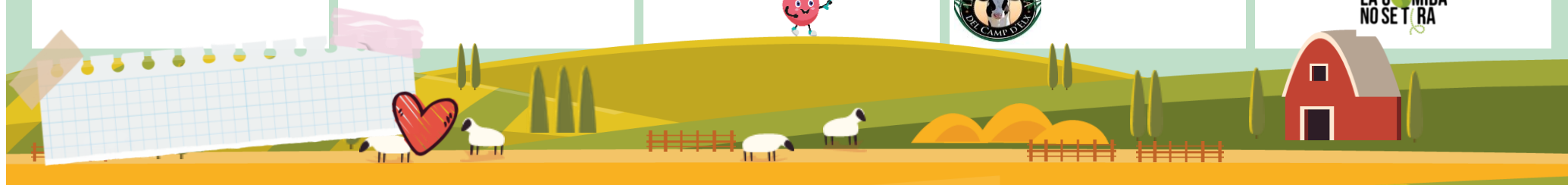


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, la Vaquería del Camp d'Elx



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



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo