

LUNES

2

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

9

Lentejas ECO con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Pan
Fruta fresca de temporada

16 **SAN VALENTÍN**

Sopa minestrone
Fajitas veggie (verduras y soja texturizada)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral
Yogur natural

23

Espaguetis ecológicos a la carbonara
Pechuga de pavo 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 y tomate
Pan integral
Fruta fresca de temporada

10

Arroz con pollo y 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
Cinta de lomo horneado con daditos de zanahoria
Pan
Fruta fresca de temporada

24

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Lomo plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral
Fruta fresca de temporada

4

Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria)
Queso fresco
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Pan
Fruta fresca de temporada

11

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

18

Lentejas con arroz integral
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Pan
Fruta fresca de temporada

25

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Dorayaki



nutrilab



5

Sopa de cocido 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
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Pan integral Yogur natural

19

Crema de verduras mediterráneas
Hamburguesa con patatas
Ensalada de lechuga 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



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

6

Crema de calabaza asada
Pizza serunion
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

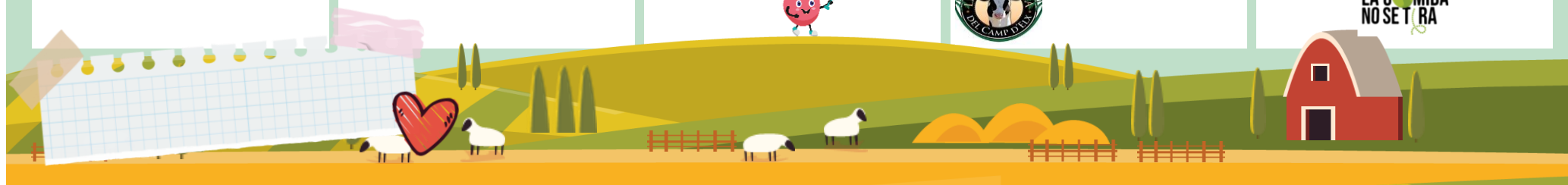
27 **CARNAVAL**

Alubias con verduras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Pan
Fruta fresca de temporada



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.

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



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo