

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	nutriiLab 	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	Descubriendo la proteína vegetal 	1 FESTIVO
4 Legumbres (no verduras) con verduras ⁽¹¹⁾ Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	5 Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	6 Macarrones sin gluten con tomate y huevo ^(4, 10, 13) Cabrito horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾	7 Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	8 Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
11 Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa sin gluten con patatas ^(2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	12 Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	13 Sopa minestrone sin gluten ^(2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta sin gluten de queso (2) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾	14 Legumbres (no verduras) con arroz (11) Boquerones en tempura sin gluten (Maicena) ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, pepino y tomate ⁽⁵⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	15 nutriiLab Verdipasta SIN GLUTEN (Espaguetis sin gluten salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) ^(2, 10, 13) Huevos al horno con tomate y guisantes (4, 11) Ensalada (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
18 DIA DEL CELIACO Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Yogur natural (2) 	19 Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros sin gluten (maicena) ^(4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	20 Arroz con tomate  Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada	21 Legumbres (no verduras) con verduras (11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	22 Espaguetis sin gluten a la carbonara (2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) 
25 LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Pollo salteado con verduras (10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas 	26 Tosta sin gluten con tomate y caballa ⁽⁵⁾ Ensalada de legumbres (No lentejas) (11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	27 Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Merluza a la andaluza casero sin gluten ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	29 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten Yogur natural (2)

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.

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



Pescado



Fruta



Lácteo