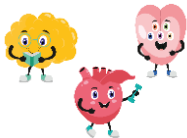


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	 	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	 Descubriendo la proteína vegetal	1 FESTIVO
4 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) 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 integral (1) Fruta fresca de temporada	6 Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) 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 integral (1) Fruta fresca de temporada	8 Guiso de patatas con verduras Huevos bella aurora (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
11 Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	12 Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	13 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)  Fajitas veggie (boloñesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur natural (2)	14 Lentejas con arroz integral (1, 11) Pechuga plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	 15 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13) Huevos a la flamenca (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada (16) Pan (1) 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 con verduras (11, 16) Lomo plancha (17) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	20  Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos con tosta de pan (1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11) Huevos rotos (1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	22 Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) 
25  LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas	26  Tosta con tomate y queso (1, 2) Ensalada de legumbres (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de coliflor (16) Pechuga plancha Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	29 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) 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