

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g	3 Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 574,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:55,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g	4 Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,9g	5 Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada 596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g	6 Arroz integral tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)} Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g
9 Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g	10 nutriLab Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Crunchybanzos ^(8, 9, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 623,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:20,4g - HC:86,3g AGS:3,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g	11 Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 581,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,2g - HC:65,9g AGS:5,0g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g	12 Crema de alubias blancas y verduras ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas ^(5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 659,2Kcal - Prot:35,6g - Lip:19,4g - HC:73,5g AGS:4,2g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g	13 Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g
16 SAN VALENTÍN Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	17 nutriLab Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie ^{(verduras y soja texturizada) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)} Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 572,0Kcal - Prot:26,1g - Lip:16,0g - HC:77,7g AGS:5,6g - Azúcares:16,3g - Sal:8,9g	18 Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 611,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:79,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g	19 Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 654,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:27,2g - HC:58,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,2g - Sal:2,5g	20 Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 633,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,7g - HC:70,8g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g
23 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 729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	24 Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 452,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,3g - HC:45,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g	25 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Dorayaki ^(1, 2, 4, 9, 10, 16) 587,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,8g - HC:58,7g AGS:7,1g - Azúcares:12,3g - Sal:2,0g	26 Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g	27 CARNAVAL Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.



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...	Para cenar puede ser...
	Pasta/Arroz
	Verdura
	Legumbres

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	carne
	Pescado
	Legumbres
	Huevo
	Fruta