

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Merluza gratinada con alioli suave ^(4, 5, 10) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada 630,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:24,8g - HC:74,6g AGS:9,2g - Azúcares:24,6g - Sal:2,2g	Ensalada variada con queso ^(2, 16) Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur o leche natural ⁽²⁾ 635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g	Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada 681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g
10	11	12	13	14
Ensalada campera ^{(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) (4, 16)} Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 479,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,4g - HC:54,5g AGS:3,3g - Azúcares:15,7g - Sal:1,6g	Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 577,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:20,2g - HC:65,1g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ y Yogur o leche natural ⁽²⁾ 606,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:33,4g - HC:48,5g AGS:10,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g	 Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada 483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g	Ensalada con caballa ⁽⁵⁾ Arroz al horno ^(2, 10, 11, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g
17	18	 19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g	Guiso de patatas con bacalao ^(5, 6, 7, 16) Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g	Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) ^(1, 2, 4, 5, 10, 13, 14, 16) Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada 781,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:44,3g - HC:66,1g AGS:7,5g - Azúcares:15,2g - Sal:2,3g	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ y Yogur o leche natural ⁽²⁾ 596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g	Crema de legumbres ECO ^{(alubias) y verdura} ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 631,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,1g - HC:71,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 656,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,7g - HC:70,4g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g	Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca  658,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:27,1g - HC:60,4g AGS:8,4g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g	Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada 602,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,1g - HC:77,0g AGS:3,0g - Azúcares:17,1g - Sal:1,9g	 FIESTA EN EL OLIMPO Spanakorizo ^(Arroz con tomate y bacon) ^(10, 17) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki ^(2, 16) Yogur griego con topping de frutos rojos ⁽²⁾ 744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g
 	 FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	 GRECIA

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.

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

Segundos platos

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