

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca de temporada	3 Fabada vegetal Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan integral Fruta fresca de temporada	4 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	5 Ensalada variada con queso Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan integral Fruta fresca de temporada	6 DIA DE LA PIZZA Crema de calabaza asada Pizza serunion Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural
9 Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	10 Macarrones integrales a la napolitana Crunchybanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Yogur natural	11 Guiso de patatas con merluza Huevos con tomate y atún Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	12 Ensalada con caballa Arroz al horno Pan integral Fruta fresca de temporada	13 Crema de alubias blancas y verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
16 SAN VALENTÍN Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Huevos a la flamenca Pan Fruta fresca de temporada	17 Sopa minestrone Fajitas veggie (verduras y soja texturizada) Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	18 Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Fruta fresca de temporada	19 Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	20 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
23 Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	24 Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	25 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Dorayaki 	26 Espaguetis integrales a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	27 CARNAVAL Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca 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

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



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo