

LUNES

**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.*

4

Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup>  
Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

MARTES



5

Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup>  
**Salteado de garbanzos**  
*al toque suave de curry* <sup>(11, 13)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES

**Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx**

6

Macarrones integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup>  
Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>

582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g

JUEVES

**Descubriendo la proteína vegetal**

7

Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup>  
Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

VIERNES

1

**FESTIVO**

8

Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup>  
Huevo cocido <sup>(4)</sup>  
Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

11

Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup>  
Hamburguesa con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:81,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,5g

12

Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

13

Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup>  
**Fajitas veggíe**  
*(boloñesa vegetal)* <sup>(1, 9, 10, 11, 12, 14)</sup>  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>

579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sal:9,2g

14

Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup>  
Boquerones en tempura <sup>(1, 5)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:77,0g AGS:2,9g - Azúcares:16,9g - Sal:1,4g

**nutriiLab** 15

**Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)** <sup>(1, 2, 10, 13)</sup>  
Huevos a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

18 **DÍA DEL CELIACO**

Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup>  
**Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten** <sup>(11, 12, 13)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Fruta fresca de temporada

802,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:114,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

19

Alubias a la marinera <sup>(5, 6, 7, 11, 16)</sup>  
Calamares rebozados caseros <sup>(1, 4, 6, 16)</sup>  
Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

529,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:60,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g

20

Crema de zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan (1)  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

392,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,6g - HC:25,4g AGS:5,7g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup>  
Huevos rotos <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

585,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:77,7g AGS:3,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

22

Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup>  
Abadejo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup>  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan (1)  
**Macedonia tropical (piña,**

603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g

25

Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup>  
Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup>  
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g

26

Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup>  
**Olleta alicantina** *(lentejas con alubias y arroz integral)* <sup>(1, 11)</sup>  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

778,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:16,5g - HC:115,2g AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sal:2,9g

27

Crema de calabacín <sup>(16)</sup>  
Limanda a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:50,1g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

28

Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup>  
Tortilla de patata <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

600,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,3g - HC:66,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

29

**LA CANTINA DE SERUNION**  
**Arroz a la mexicana**  
*(arroz con zanahoria, guisantes y tomate)* <sup>(11)</sup>  
**Tacos de pollo y verduras**  
**Cocktail de frutas**

744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g

*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