

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan sin gluten Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de colíflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) con arroz Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con queso Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) con verduras Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Legumbres (no lenteja) con verduras Croquetas sin gluten Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan sin gluten Yogur natural	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras Pescado al limón Ensalada china Pan sin gluten Lácteo/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx		28
Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Tortilla francesa con york (sin gluten) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Salchichas sin gluten Ensalada murciana Pan sin gluten Helado (sin gluten)	Descubriendo la proteína vegetal		29
				30

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



LUNES

2

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

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

9

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
Merluza con guarnición ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

545,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,3g - HC:73,3g AOS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

16

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

625,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AOS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

23

Arroz integral tres delicias ^(guisante, maíz y zanahoria) ^(11, 16)
Tortilla con queso ^(2, 4, 10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

637,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:23,1g - HC:81,5g AOS:7,1g - Azúcares:18,7g - Sal:2,1g

30 DIA DEL O DESECHO

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Tortilla francesa con york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,0g - HC:81,0g AOS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

MARTES

3

Ensalada César ^(1,2,4,16)
Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AOS:1,8g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

10

Patatas estofadas con pollo y verduras
Tortilla y queso ^(4, 2)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:46,2g AOS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g

17 PRIMAVERA

Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Salteado de garbanzos
al toque suave de curry ^(17, 13)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

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

24

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾
Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

538,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:17,1g - HC:64,3g AOS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

31

Menú de mona
Magra con tomate ⁽¹⁷⁾
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Salchichas ^(1,2,4,17)
Ensalada murciana ^(5,16)
Pan integral ⁽¹⁾

627,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:22,0g - HC:65,1g AOS:4,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES

4

Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾
Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AOS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

11

Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16)
Arroz al horno vegetal
con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

568,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,3g - HC:97,1g AOS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

18

Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

584,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,3g - HC:66,1g AOS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g

25

Crema de calabaza asada
Pollo al horno con manzana ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

377,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,7g - HC:36,1g AOS:4,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,5g

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



JUEVES

5

Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾
Bacaladilla con pisto ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

405,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,8g - HC:47,6g AOS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

12

Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Huevos rotos ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

676,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:34,0g - HC:54,1g AOS:10,1g - Azúcares:9,8g - Sal:2,3g

19

FESTIVO

26 DIA DEL TEATRO

Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13, 17)
Cocido de garbanzos con verduras y carne ^(11, 14)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

602,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:10,3g - HC:97,5g AOS:1,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g

Descubriendo la proteína vegetal



VIERNES

6 DIA DE LA MUJER

Olleta alicantina
(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11)
Tortilla con atún ^(4,5)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada

700,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:109,5g AOS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,5g

13

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
Pollo en rustidera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

645,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:26,9g - HC:75,5g AOS:9,3g - Azúcares:25,6g - Sal:2,5g

20

FESTIVO



27 FIESTA DEL DRAGÓN
Wok de tallarines con verduras en salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)
Rollitos de primavera ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada china ^(10, 16)
Pan ⁽¹⁾
Lácteo/Fruta ⁽²⁾

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido (sin judía verde, guisante y haba) Filete de magro Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural	Ensalada de vegetales permitidos con pollo Fideua marinera (sin tomate) Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Tortilla de patata Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Bacaladilla con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	 Arroz con verduras permitidas Tortilla con atún Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida 
9	10	11	12	13
Macarrones integrales en blanco Merluza con guarnición Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla y queso Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con caballa Arroz con verduras permitidas Pan Fruta fresca permitida 	Guiso de verduras permitidas Huevos rotos Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural	Crema de verduras permitidas Pollo en rustidera Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Patatas estofadas con verduras permitidas Filete de aguja en su jugo Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y verduras permitidas Lomo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 	Macarrones integrales con huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz blanco Tortilla con queso Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Pollo al horno Pan Yogur natural	Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura permitida Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras permitidas Pescado al limón Ensalada de vegetales permitidos Pan Lácteo/Fruta fresca permitida
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31			
Ensalada de pasta ECO con queso y verduras permitidas Tortilla francesa Pan Fruta fresca permitida 	Menú de mona Lomo a la plancha Tortilla de patata Queso en lonchas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	<i>Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, pepinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados. No zumos, refrescos, miel, chucherías, ketchup, tomate frito. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.</i>	 Descubriendo la proteína vegetal	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con queso Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)  Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con queso Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada 	Lentejas con verduras Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pescado en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de bacalao y varitas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pescado al horno Pan Yogur natural	Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Lácteo/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Merluza con tomate Tortilla de patata Queso en lonchas Ensalada murciana Pan integral Helado	Descubriendo la proteína vegetal 		

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada César Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca permitida	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca permitida	Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de jamón y varitas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabaza asada Pollo al horno Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Lácteo/Fruta permitida
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa con york Pan Fruta fresca permitida	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Salchichas Ensalada murciana Pan integral Helado			CHI NA

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada César Fideua marinera Pan Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)  Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO  Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de jamón y varitas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Lácteo/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa con york Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Salchichas Ensalada murciana Pan Helado (sin frutos secos)	Descubriendo la proteína vegetal 		

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



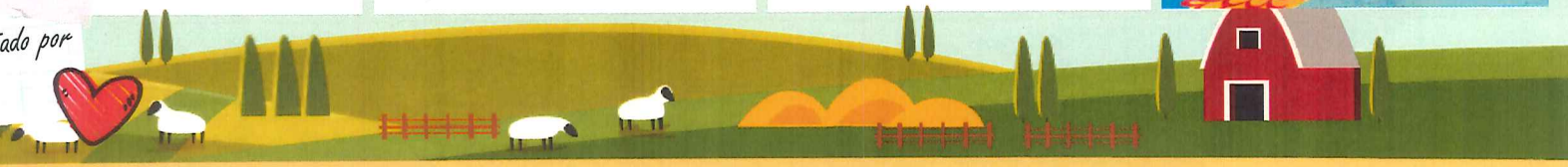
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada César Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida pelada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca permitida pelada	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida pelada	Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida pelada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida pelada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida pelada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca permitida pelada	Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida pelada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de jamón y varitas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca permitida pelada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida pelada	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida pelada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca permitida pelada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida pelada	Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Lácteo/Fruta permitida pelada
30 DÍA DEL O DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa con york Pan Fruta fresca permitida pelada	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Salchichas Ensalada murciana Pan integral Helado (sin frutos secos)	Descubriendo la proteína vegetal		29

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada César Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)  Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)  Arroz con verduras Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de jamón y varitas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Lácteo/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	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.



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)  Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con queso Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada 	Lentejas con verduras Lomo a la plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Salteado de calabacín con patata Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras Pescado al limón Ensalada china Pan Lácteos/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Lomo a la plancha Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Magra con tomate Pollo a la plancha Queso en lonchas Ensalada murciana Pan integral Helado (sin huevo)	Descubriendo la proteína vegetal 		

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido (sin judía verde, guisante y haba) Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Arroz con verduras Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con verduras Pan Fruta fresca de temporada 	Guiso de verduras Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz blanco Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras Pescado al limón Ensalada Pan Lácteos/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Queso en lonchas Ensalada murciana Pan integral Helado (sin soja)	Descubriendo la proteína vegetal 		

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido (sin judía verde, guisante y haba) Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Pechuga de pavo con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras Tortilla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Lomo con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con queso <i>Arroz con verduras</i> Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz blanco Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Fideos salteados con verduras Lomo a la plancha Ensalada Pan Lácteos/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx		27
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa Pan Fruta fresca de temporada	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Queso en lonchas Ensalada Pan integral Helado (sin soja y frutos secos)	Descubriendo la proteína vegetal		CHI NA

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Pechuga de pavo con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)  Tortilla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Lomo con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)  Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras Lomo a la plancha Ensalada china Pan Lácteos/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		27
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa con york Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Salchichas Ensalada Pan integral Helado	Descubriendo la proteína vegetal 		

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur desnatado	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca permitida	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	Alubias con arroz integral Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa de claras y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	Ensalada variada con espárragos Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca permitida	Legumbres (no lenteja) con verduras Lomo a la plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur desnatado	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Legumbres (no lenteja) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur desnatado	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla francesa de claras con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Fabada vegetal Lomo a la plancha Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur desnatado	Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Pescado al limón Ensalada china Pan Fruta fresca permitida
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa de claras Pan Fruta fresca permitida	Menú de mona Magra con tomate Lomo a la plancha Ensalada murciana Pan integral Helado	Descubriendo la proteína vegetal		29

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido (sin judía verde, guisante y haba) Filete de magro Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural	Ensalada de vegetales permitidos con pollo Fideua marinera (sin tomate) Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Tortilla de patata Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Bacaladilla con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Arroz con verduras permitidas Tortilla con atún Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida
9	10	11	12	13
Macarrones integrales en blanco Merluza con guarnición Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla y queso Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con caballa Arroz con verduras permitidas Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Huevos rotos Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural	Crema de verduras permitidas Pollo en rustidera Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Patatas estofadas con verduras permitidas Filete de aguja en su jugo Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y verduras permitidas Lomo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz blanco Tortilla con queso Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Pollo al horno Pan Yogur natural	Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura permitida Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras permitidas Pescado al limón Ensalada de vegetales permitidos Pan Lácteo/Fruta fresca permitida
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	31		
Ensalada de pasta ECO con queso y verduras permitidas Tortilla francesa Pan Fruta fresca permitida	Menú de mona Lomo a la plancha Tortilla de patata Queso en lonchas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, pepinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados. No zumos, refrescos, miel, chucherías, ketchup, tomate frito. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.	Descubriendo la proteína vegetal	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada César Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)  Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO  Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de jamón y varitas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Lácteos/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa con york Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Salchichas Ensalada murciana Pan integral Helado (sin frutos secos)			 CHI NA

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Pechuga de pavo con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)  Tortilla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Lomo con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)  Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras Lomo a la plancha Ensalada china Pan Lácteos/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa con york Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Salchichas Ensalada Pan integral Helado	Descubriendo la proteína vegetal 		

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada César Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Bacaladilla con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) 
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada 	Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de jamón y varitas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Patatas al vapor con aceite de oliva Cocido de garbanzos con verduras y carne Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Lácteo/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		28 CHI NA
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa con york Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Magra con tomate Tortilla de patata Salchichas Ensalada murciana Pan integral Helado	Descubriendo la proteína vegetal 		

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada César Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Pescado asado con pisto Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)  Tortilla con atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza con guarnición Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla y queso Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada 	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pollo en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27 FIESTA DEL DRAGÓN
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Lomo a la plancha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pollo al horno con manzana Pan Yogur natural	Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras y pollo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	 Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Pescado al limón Ensalada china Pan Lácteo/Fruta
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		28 CHI NA
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Tortilla francesa Pan Fruta fresca de temporada 	Menú de mona Merluza con tomate Tortilla de patata Salchichas de ave Ensalada murciana Pan integral Helado	Descubriendo la proteína vegetal 		

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

