

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera (sin tomate procesado) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza (sin tomate procesado) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin tomate procesado) Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún (sin tomate procesado)</b>   Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa minestrone Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con huevo  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)   <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Arroz de pescado y marisco (sin tomate procesado) Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza   <b>Croque-monsieur</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p> 

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...		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  Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de patata (sin tomate) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera (sin tomate) Nuggets de pollo Ensalada de atún Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin tomate) Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún (sin tomate)</b> Ensalada de atún Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa minestrone Pollo asado Ensalada de maíz Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con huevo  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de atún Pan Yogur natural</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)  <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Arroz de pescado y marisco (sin tomate) Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza  <b>Croque-monsieur</b> Ensalada de atún Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p> 

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...		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		Lácteo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera <small>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</small> Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún sin queso</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>  	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p>  <p>Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p> 

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...		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		Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas barbarcoa Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p>Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Pizza serunion</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>  	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo Arroz de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p> 	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza  <b>Croque-monsieur</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Lomo con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p> 

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...		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  Lácteo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Arroz blanco Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún</b>   Ensalada de lechuga, atún y tomate   Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p>  <p>Arroz integral con tomate y huevo <b>Escalibada triturada con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Sopa de fideos Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p> 
<p>27</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo   <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>  Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Guiso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p> 

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...		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  Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera <small>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</small> Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p> Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún sin queso</b>   Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada         </p>	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo   <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b>            Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada         </p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja   </p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo   <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>            Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada         </p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza   Tortilla francesa            Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada         </p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada   </p>	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b>            Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma   </p>

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...		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		Lácteo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p> <p><i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i></p>	<p><b>Aquí empieza nuestro viaje</b></p> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de patata (sin huevo) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>  	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p>  <p>Arroz integral con tomate <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo</p>  <p>Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b></p> <p>Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p> 

*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...		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		Lácteo

LUNES



Descubriendo  
la proteína vegetal

En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo

6

Lentejas a la jardinera  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan  
Fruta fresca de temporada

13

Lentejas con arroz integral  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Pan  
Fruta fresca de temporada

20

Espaguetis ecológicos con tomate  
Merluza al horno con pisto de verduras  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

27

Hervido valenciano  
Magro en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan  
Yogur natural

MARTES

Aquí empieza  
nuestro viaje



7

Guiso de patatas con merluza  
Lomo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Cabracho horneado con daditos de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca de temporada

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Lomo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

28

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES

1

Crema de calabaza asada  
Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Pan  
Yogur natural

8 DÍA DEL CORREO



Ensalada con atún  
Arroz con pollo y verduras de proximidad  
Pan  
Fruta fresca de temporada

15

Crema de calabacín y puerro  
Panini de atún  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada



22

Arroz integral con tomate  
Hummus de garbanzos con tosta de pan  
Lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca de temporada



29

Cazuela de garbanzos con calabaza  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan  
Fruta fresca de temporada



JUEVES

2

Sopa de cocido con fideos ECO  
Cocido garbanzos con verduras  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

9

FESTIVO

16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Sopa minestrone  
Pollo en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan integral  
Yogur natural

23

Alubias estofadas  
merluza con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Pan  
Fruta fresca de temporada

30

Vichyssoise con picatostes caseros al horno  
Merluza con dados de zanahoria  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada



VIERNES

3

Ensalada de patata (sin huevo)  
Alitas de pollo horneadas (sin salsa)  
Pan  
Fruta fresca de temporada

10

FESTIVO

17

Potaje de garbanzos con espinacas  
Merluza con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan  
Fruta fresca de temporada

24 DÍA DE LA ÓPERA

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan  
Yogur natural



31

MENÚ ESPECIAL  
HALLOWEEN

Sopa de fideos hechizados  
Pechuga de pavo terrorífica  
Plátano fantasma



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...		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		Lácteo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos y verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Legumbres (no lenteja) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Legumbres (no lenteja) con arroz Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pizza serunion sin gluten Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>  	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa minestrone sin gluten Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p>  <p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo</p>  <p>Arroz de pescado y marisco Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno sin gluten Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b></p> <p>Sopa de fideos hechizados (pasta sin gluten) Hamburguesa sin gluten terrorífica Plátano fantasma</p> 

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...		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  Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera <small>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</small> Alitas de pollo horneadas barbarcoa Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p> Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Pizza serunion</b>   Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada         </p>	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo   <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b>            Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada         </p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural   </p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César <small>(lechuga, pollo, queso y salsa César)</small>   <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>            Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada         </p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza   <b>Croque-monsieur</b>            Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada         </p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno   <b>FELIZ CUMPLEAÑOS</b>            Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada         </p>	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b>            Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma   </p>

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...		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  Lácteo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras (sin colorante) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p> Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin colorante) Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún</b>   Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa minestrone (sin colorante) Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con y huevo   <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b>  Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas (sin colorante) Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo   <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>  Arroz de pescado y marisco (sin colorante) Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza   <b>Croque-monsieur</b>  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b>  Sopa de fideos hechizados (sin colorante) Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p> 

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...		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		Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera <small>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</small> Alitas de pollo horneadas barbarcoa Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p> Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Pizza serunion (sin cerdo)</b>   Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada         </p>	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo   <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b>            Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada         </p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural   </p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César <small>(lechuga, pollo, queso y salsa César)</small>   <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>            Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada         </p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza   Tortilla francesa            Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada         </p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada   </p>	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b>            Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma   </p>

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...		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  Lácteo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	1 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera <small>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</small> Tortilla francesa Fruta fresca de temporada Pan
6 Lentejas a la jardinera Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 <b>DÍA DEL CORREO</b>  Ensalada con atún Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 <b>FESTIVO</b>	10 <b>FESTIVO</b>
13 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	14 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	15 Crema de calabacín y puerro <b>Pizza serunion (sin carne)</b>  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada 	16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b> Sopa de verduras Pescado en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	17 Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22  Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	23 Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b> Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural 
27 Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>  Ensalada variada con queso Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	29  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada 	31 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma 

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...		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  Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz y champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Tortilla francesa Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p>Ensalada variada con espárragos y frutos secos Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Guisantes con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Pizza serunion (ovolacteovegetariana)</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>  	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Sopa de verduras Arroz con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Samfaina Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas Aros de cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Crema de zanahoria Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con queso Arroz de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza  Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Guisantes con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b></p> <p>Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma</p> 

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...		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  Lácteo