

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca permitida
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca permitida	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca permitida
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca permitida 	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	FINLANDIA:   Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal 	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad,  La Vaquería del Camp d'Elx	

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de maíz Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla de atún Lechuga, tomate y pepino Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, tomate y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	Ensalada fresca ^(sin zanahoria) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca permitida
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca permitida	Fabada vegetal (verduras permitidas) Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de maíz Pan y Yogur natural	 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras permitidas Ensalada de pepino, tomate y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca permitida
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas con verduras permitidas Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras permitidas Pan Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón  Ensalada de olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura permitida Ragout de cerdo (sin zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca permitida
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con champiñones salteados Pan Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Merluza al horno  Ensalada de lechuga de olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca permitida	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras permitidas) Ensalada Horiatiki (sin zanahoria) Yogur griego con topping de frutos rojos
 	 FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal 	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx	

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales en blanco Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate) Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas (sin tomate) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (sin tomate) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas a la riojana (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada de patata sin tomate Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal (sin tomate) Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de atún Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	nutrilab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de atún Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa (sin tomate) Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin tomate) Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso y maíz Merluza horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de atún Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz blanco) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiiki (sin tomate) Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab 	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <i>La Vaquería del Camp d'Elx</i> 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales con tomate natural Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate procesado) Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas a la riojana (sin tomate procesado) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	nutrilab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza (sin tomate procesado) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin tomate procesado) Pan Fruta fresca de temporada	DÍA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate natural y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	DÍA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz blanco) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab 	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <i>La Vaquería del Camp d'Elx</i> 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pechuga de pavo al horno Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	nutrilab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, calabaza, calabacín y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	DÍA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate y huevo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	DÍA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab Ilustración de tres personajes divertidos.	FINLANDIA: Ilustración de un pan de centeno. Degustación de pan de centeno	Ilustración de una hoja verde. Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx Ilustración de un vacuno.	Ilustración de una bandeja con comida griega. GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pechuga de pavo al horno Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	nutrilab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, calabaza, calabacín y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	DÍA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate y huevo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	DÍA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab 	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <i>La Vaquería del Camp d'Elx</i> 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.













Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.



Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

	>	
Fruta		Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras Pan integral y Yogur natural	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Pisto de verduras Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	 Sopa de ave con fideos ECO Pollo, patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 DÍA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural 	Crema de verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 DÍA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Arroz blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada 	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	FINLANDIA:   Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada de patata sin huevo Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	 Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	 Hot Poke (arroz integral , calabaza, salmón y cebollino) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada 	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	 FINLANDIA: Degustación de pan de centeno 	 LA COMIDA NO SETI Descubriendo la proteína vegetal <i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i>	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <i>La Vaguería del Camp d'Elx</i>	 GRECIA 

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada de patata sin huevo Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	 Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	 Hot Poke (arroz integral , calabaza, salmón y cebollino) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada 	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	 FINLANDIA: Degustación de pan de centeno 	 LA COMIDA NO SETI Descubriendo la proteína vegetal <i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i>	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx	

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.













Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.



Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

	>	
Fruta		Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	nutrilab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	DÍA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	DÍA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab 	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <i>La Vaguería del Camp d'Elx</i> 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.













Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.



Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

	>	
Fruta		Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales con tomate natural Merluza gratinada con alioli suave (sin colorante) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras (sin colorante) Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	6 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO (sin colorantes) Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	13 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras (sin colorante) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa sin colorante) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con merluza (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin colorante) Pan Fruta fresca de temporada	20 DÍA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate natural y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas (sin colorante) Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 DÍA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz blanco) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras sin colorante) Ensalada Horiatiki Yogur griego
nutrilab 	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	 Sopa de ave con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> (Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	DÍA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Estofado de ave con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	DÍA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada 	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	FINLANDIA:   Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con espárragos Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	 Sopa de verduras con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> (Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Cous cous con zanahoria y calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada 	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate) Spanakorizo Souvlaki (Guiso de verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	FINLANDIA:   Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Guisantes con zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con espárragos y frutos secos Arroz de verduras con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Menestra de verduras salteada con garbanzos Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz y champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	Sopa de verduras con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	nutrilab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, calabaza, calabacín y cebollino con su aliño de mahonesa) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con espárragos y frutos secos Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Pisto a la bilbaina con patatas Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Cous cous con calabacín y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Guisantes con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Asadillo de pimientos Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate) Spanakorizo Souvlaki (Guiso de verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab 	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca permitida
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca permitida	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca permitida
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca permitida 	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque 	FINLANDIA:   Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	 GRECIA

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.













Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur de soja	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur de soja	 Sopa de cocido con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> (Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur de soja 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada 	 FIESTA EN EL OLIMPO (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur de soja con topping de frutos rojos
 	 FINLANDIA: Degustación de pan de centeno 	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA		

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.










Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan sin gluten y Yogur natural	Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten y Yogur natural	 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 DÍA DEL NIÑO	21
Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Y Yogur natural 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
24	25	26 DÍA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca 	Legumbres (no lenteja) con arroz Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada 	 FIESTA EN EL OLIMPO Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	FINLANDIA:   Degustación Pan sin gluten de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIENE 	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.













Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.



Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

	>	
Fruta		Lácteo