

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca permitida	5 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	6 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca permitida
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca permitida	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida	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 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	14  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 Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	18 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca permitida	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate 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 permitida
24 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> 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 permitida	28  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	  <b>GRECIA</b>

*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.

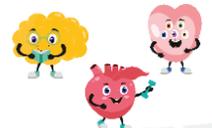
## Recomendador de cenas

### 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
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de maíz Pan Fruta fresca permitida	4 Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla de atún Lechuga, tomate y pepino Pan integral Fruta fresca permitida	5 Crema de verduras permitidas Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, tomate y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	6 Ensalada fresca <sup>(sin zanahoria)</sup> Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca permitida
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca permitida	11 Fabada vegetal (verduras permitidas) Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida	12 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de maíz Pan y Yogur natural	13  Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras permitidas Ensalada de pepino, tomate y lechuga Pan y Fruta fresca permitida	 14 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 Lentejas con verduras permitidas Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	18 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras permitidas Pan Fruta fresca permitida	20 <b>DÍA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo  Merluza asada al limón Ensalada de olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura permitida Ragout de cerdo (sin zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca permitida
24 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con champiñones salteados Pan Fruta fresca permitida	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	26 <b>DÍA DEL OLIVO</b> 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 de olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca permitida	28  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo <sup>(Arroz con tomate y bacon)</sup> Souvlaki (pollo con verduras permitidas) Ensalada Horiatiki (sin zanahoria) Yogur griego con topping de frutos rojos
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	 <b>GRECIA</b>

*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 <input type="radio"/> Pasta/Arroz

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne <input type="radio"/> Pescado
Pescado	Huevo <input type="radio"/> carne
Legumbres	Verdura <input type="radio"/> Huevo
carne	Huevo <input type="radio"/> Pescado
	
Fruta	Lácteo

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

*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
3 Macarrones integrales con tomate natural Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate procesado) 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 Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas a la riojana (sin tomate procesado) 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 <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14 <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17 Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con merluza (sin tomate procesado) 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 tomate procesado) Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> 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 Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> 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 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz blanco) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
	<b>FINLANDIA:</b> <b>Degustación de pan de centeno</b>	<b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	<b>GRECIA</b> 

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

SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla 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 Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas a la riojana 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) Pechuga de pavo al horno Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga 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 <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14 <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, calabaza, calabacín y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17 Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo Pechuga de pavo al horno 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 Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
	<b>FINLANDIA:</b> <b>Degustación de pan de centeno</b>	<b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx</b> 	 

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

## SIN PESCADO Y MARISCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla 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 Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas a la riojana 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) Pechuga de pavo al horno Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga 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 <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14  <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, calabaza, calabacín y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17 Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo  Pechuga de pavo al horno 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 Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca 	27 Lentejas con arroz integral  Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx</b> 	 <b>GRECIA</b>

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
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de zanahoria Lomo 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 con verduras Pan integral y Yogur natural	7 Patatas estofadas 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 Pisto de verduras 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 ave con fideos ECO Pollo, patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14 <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17 Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con merluza 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 Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DÍA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	21 Crema de verduras 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 Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DÍA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27 Arroz blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
	<b>FINLANDIA:</b> <b>Degustación de pan de centeno</b>	<b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx</b> 	<b>GRECIA</b> 

*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
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Lomo 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 Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada de patata sin huevo Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Pechuga de pollo a la plancha 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 <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14 <b>Hot Poke (arroz integral , calabaza, salmón y cebollino )</b> 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 Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO <sup>(alubias)</sup> 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 Lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno 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 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatikí Yogur griego con topping de frutos rojos
	<b>FINLANDIA:</b> Degustación de pan de centeno	<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> 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, <b>La Vaquería del Camp d'Elx</b>	<b>GRECIA</b>

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
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Lomo 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 Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada de patata sin huevo Merluza con ajo y perejil Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Pechuga de pollo a la plancha 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 <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14 <b>Hot Poke (arroz integral , calabaza, salmón y cebollino )</b> 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 Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO <sup>(alubias)</sup> 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 Lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno 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 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
	<b>FINLANDIA:</b> <b>Degustación de pan de centeno</b>	<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Descubriendo la proteína vegetal  <i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	<b>GRECIA</b> 

*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
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras 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 Pan integral y Yogur natural	7 Lentejas a la riojana 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 <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14  <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17 Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con merluza 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 Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate 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 Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> 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  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx</b> 	  <b>GRECIA</b>

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
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 <i>Cocido de garbanzos con verduras (sin colorante)</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14  <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa sin colorante)</b> 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 <b>DIA DEL NIÑO</b> 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 <b>DIA DEL OLIVO</b> 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  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz blanco) Souvlaki (pollo con verduras sin colorante) Ensalada Horiatiki Yogur griego
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	 <b>GRECIA</b>

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
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado 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 vegetal con garbanzos ECO 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 Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	13 Sopa de ave con fideos ECO <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> (Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14 <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17 Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con merluza 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 Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate 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 Estofado de ave 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 Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal 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 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatikí Yogur griego con topping de frutos rojos
	<b>FINLANDIA:</b> <b>Degustación de pan de centeno</b>	<b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx</b> 	 

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
 Legumbres >	 Huevo
	 carne
 carne >	 Verdura
	 Huevo
	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	6 Ensalada variada con espárragos Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO 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 Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	13  Sopa de verduras con fideos ECO <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> (Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14  <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada
17 Lentejas a la jardinera Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate 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 Cous cous con zanahoria y calabacín 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 Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal 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  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate) Spanakorizo Souvlaki (Guiso de verduras) Ensalada Horiatikí Yogur griego con topping de frutos rojos
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	 <b>GRECIA</b>

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

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

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
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	6 Ensalada con caballa Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur de soja	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 de soja	13  Sopa de cocido con fideos ECO <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> (Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	14  <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> 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 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 Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo  Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur de soja	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 tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno 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  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur de soja con topping de frutos rojos
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>		 <b>GRECIA</b>

*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
3 Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	6 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan sin gluten y Yogur natural	7 Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Merluza con ajo y perejil Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten 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 sin gluten y Yogur natural	13  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	 14 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 sin gluten y Fruta fresca de temporada
17 Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones sin gluten con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten 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 sin gluten Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Merluza horneada con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca 	27 Legumbres (no lenteja) con arroz Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada 	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos 
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación</b> Pan sin gluten de centeno	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx</b> 	

*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