

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal		<p><i>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</i></p>		
5	6	7	8	9 <b>DÍA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	 Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan Fruta fresca permitida	Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos a la flamenca Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca permitida	 Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
26	27	28	29	30 <b>DÍA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Fruta fresca permitida	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	<b>Bibimbap de verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida 

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
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 <b>DÍA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Guisantes con zanahoria Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con queso Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Espinacas salteadas con patatas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y queso <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DÍA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras</b>  Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada

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
 Descubriendo la proteína vegetal				
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con queso Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa <b>Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras</b> Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural 	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural 	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 <b>DÍA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate natural y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas (sin colorante) Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales con tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua marinera (sin tomate frito) Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate natural y caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral)(sin colorante) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 
26	27	28	29	30 <b>DÍA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras (sin colorante) Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
Arroz integral con tomate y huevo  <b>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos a la flamenca Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal				
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones sin gluten con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas 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 de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten    Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria Pollo tika masala Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural	Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones sin gluten a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten    Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno (sin gluten) Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten    Fruta fresca de temporada	 Tosta sin gluten con tomate y caballa Alubias con verduras y arroz integral Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha 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    Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten    Yogur natural	Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 

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
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con tomate y queso Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 <b>DÍA DE LA GENTE PECULIAR</b></p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>12</p> <p>Arroz integral con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria Pollo tika masala Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>16</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>19</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b></p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>
<p>26</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural</p>	<p>30 <b>DÍA DE LA PAZ</b></p> <p>Lentejas con verduras Pescado asado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>

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



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 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
 Descubriendo la proteína vegetal		En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo	1	2
5	6	7	8	9 <b>DÍA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
Arroz integral con tomate <b>Hummus de garbanzos (sin sésamo)</b> con tosta de pan  Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DÍA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas con verduras Pescado asado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>		1	2
5	6	7	8	9 <b>DÍA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		<p>Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Lomo con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
12	13	14	15	16
<p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja</p>	<p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
19	20	21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b>	22	23
<p>Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>
26	27	28	29	30 <b>DÍA DE LA PAZ</b>
<p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur de soja</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>

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





# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 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
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Patatas al vapor con aceite de oliva Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo <b>Escalibada triturada con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa Arroz con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido (no judía verde, guisante, haba) Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos a la flamenca Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y queso <b>Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Bibimbap de verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos a la flamenca Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y queso <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Bibimbap de verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Lomo con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja	Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur de soja	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal				
5	6	7	8	9 <b>DÍA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con queso (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de atún Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin tomate) Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo al horno</b> Ensalada de atún Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras (sin tomate) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideua marinera (sin tomate) Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de atún Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DÍA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate) Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras (sin tomate)</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de atún Pan integral Yogur natural 	Lentejas a la riojana (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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
 Descubriendo la proteína vegetal				
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Arroz integral con huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin tomate procesado) Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras (sin tomate procesado) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideua marinera (sin tomate procesado) Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate natural y caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate procesado) Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>Arroz con verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzanas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas a la riojana (sin tomate triturado) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

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