

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 Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	6 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	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) Abadejo crujiente casero 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 nutrilab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral ^Y Fruta fresca de temporada	14  Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan ^Y Fruta fresca de temporada
17 Lentejas a la jardinera Calamares rebozados caseros Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora 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 DIA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral ^Y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 DIA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27  Lentejas con arroz integral Merluza en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28  FIESTA EN EL OLIMPO Arroz con tomate Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab 	 FINLANDIA: Degustación de pan de centeno 	 Descubriendo la proteína vegetal 	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vacquería del Camp d'Elx	 GRECIA
<p><i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i></p>				

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.



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

Segundos platos

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

Fruta	Lácteo
-------	--------