

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	 	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	 Descubriendo la proteína vegetal	1 FESTIVO
4 FESTIVO	5 Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1,4,10,13) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	6 Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11,13) ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	7 Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Estofado de ave con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	8 Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos bella aurora ^(1,2,4,10,12,13,14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
11 Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa vegetal con patatas ^(1,2,4,10,16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	12 Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	13 Ensalada murciana (4, 5, 16) Arroz con pollo Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	14 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie ^(bollo/hesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	15 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 10, 13) Merluza en tempura (1, 5) Ensalada (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
18 DIA DEL CELIACO Arroz contomate y huevo ⁽⁴⁾ ⁽¹⁶⁾ Crunchybanzos Lechuga, zanahoria y remolacha Pan (1) Fruta fresca de temporada	19 Alubias estofadas ^(11,16) Calamares rebozados caseros ^(1,4,6,16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	20 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Yogur natural ⁽²⁾	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	22 Espaguetis integrales con tomate (1,10, 13) Abadejo al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)
25 Hervido valenciano ^(11, 16) Merluza en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	26 Ensalada de verano ⁽⁵⁾ (1) Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Pan integral Fruta fresca de temporada	27 Vichyssoise ⁽¹⁶⁾ Merluza a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	28 JORNADA DE PICNIC BOCADILLO PATATAS CHIPS Y ACEITUNAS FRUTA Y HELADO SIN AZUCAR	29 LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas

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 la disponibilidad. La información actualizada está a disposición de cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo