



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa de verduras ^(1, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Fajitas veggie <i>(boloñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>14</p> <p>Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 DÍA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Rustidera de pescado al horno ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p> 	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11)</p> <p>Huevos rotos ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13)</p> <p>Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16)</p> <p>Merluza en salsa de tomate ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)</p> <p>Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con queso ⁽²⁾</p> <p>Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Tortilla de patata ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 DÍA DEL LIBRO</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾</p> <p>Rape a la andaluza casero ^(1, 5)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> 	<p>24</p> <p>Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)</p> <p>Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> ^(1, 11)</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
<p>27</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)</p> <p>Limanda asada al limón ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa ⁽⁴⁾</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con caballa ^(5, 16)</p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p> 	<p>30 DÍA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)</p> <p>Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16)</p>  <p>Ensalada ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Día Intergeneracional</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.

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...



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo