


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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 <sup>(1, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></p> <p><b>Fajitas veggie</b> <i>(boloñesa vegetal)</i> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></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 <sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 <b>DÍA DEL ARTE</b></p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Huevos rotos <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Abadejo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Merluza en salsa de tomate <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup></p> <p>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla de patata <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 <b>DÍA DEL LIBRO</b></p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup></p> <p>Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> 	<p>24</p> <p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
<p>27</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Limanda asada al limón <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup></p> <p><b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b> <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup></p> <p><b>Hamburguesa vegetal con patatas</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16)</sup></p>  <p>Ensalada <sup>(16)</sup></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



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo