

**ENERO - CEIP OSCAR ESPLA**  
**SIN HUEVO, TOMATE, FRESA, KIWI Y NARANJA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA			
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
 Arroz integral hervido Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	Lentejas guisadas con verduras permitida Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	 Macarrones en blanco con queso Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún Pan integral Fruta fresca permitida	 Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida
12	13	14	15	16 <b>DIA DE LA CROQUETA</b>
 Hervido valenciano Magro en su jugo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	 Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga, atún Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos en blanco Abadejo al horno con verduras (sin tomate) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	 Alubias a la marinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales en blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Queso fresco Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	 Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún Pan Fruta fresca permitida	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero (frito no huevo) Ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	 Tosta con caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Macarrones integrales en blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Queso fresco Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	 <b>Arroz de verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún Pan integral Yogur natural	 Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga 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.



## 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