

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>2</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>		<p>1</p>	<p>2</p>
<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>Macarrones en blanco con queso Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>9 DIA DE LA GENTE PECUJAR</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p> 
<p>12</p> <p>Arroz integral hervido Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida</p>	<p>13</p> <p>Lentejas guisadas con verduras permitida Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>14</p> <p> Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga, atún Pan Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis ecológicos en blanco Abadejo al horno con verduras (sin tomate) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>16 DIA DE LA CROQUETA</p> <p>Alubias a la marinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p> 
<p>19</p> <p>Hervido valenciano Magro en su jugo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>20</p> <p>Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>21 DIA DEL ABRAZO</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún Pan Fruta fresca permitida</p> 	<p>22</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero (frito no huevo) Ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>23</p> <p> Tosta con caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida</p>
<p>26</p> <p>Macarrones integrales en blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Queso fresco Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>28</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>29</p> <p><b>Arroz de verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún Pan integral Yogur natural</p>	<p>30 DIA DE LA PAZ</p> <p>Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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