

ENERO - CEIP OSCAR ESPLA
SIN LECHE

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
|  Descubriendo la proteína vegetal |  LA COMIDA NO SE TIRA | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 DIA DE LA GENTE PECULAR |
|  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada |  Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada |  Macarrones con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada |  Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada |  Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 DIA DE LA CROQUETA |
| Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja |  Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada |  Crema de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja |  Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada |  Alubias a la marinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada |
| 19 | 20 | 21 DIA DEL ABRAZO | 22 | 23 |
|  Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada |  Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada |  Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos rotos Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada |  Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada |  Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 DIA DE LA PAZ |
|  Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas. |  Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada |  Arroz de verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur de soja |  Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada | |

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 |