

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</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>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p> | <p>7</p> <p>Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevo cocido con salsa de tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>13</p> <p> Sopa de verduras ^(1, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p> | <p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate) ^(1, 10, 13) Huevos al horno con tomate y guisantes ^(4, 11) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>18 DÍA DEL CELIACO</p> <p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten ^(11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>19</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p> | <p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) </p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p> | <p>26</p> <p>Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>29</p> <p> LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana ^(arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾ Pollo salteado con verduras Cocktail de frutas</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... | Para cenar puede ser... |
| 🍆 > | 🍝 Pasta/Arroz |
| Verdura | 🍆 Verdura |
| 🍝 Pasta/Arroz > | 🍆 Verdura ○ 🍝 Pasta/Arroz |
| 🥬 Legumbres > | |

Segundos platos

| | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| ☀️ 📖 | ☾ 🏠 |
| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
| 🥚 > | 🍖 carne ○ 🐟 Pescado |
| Huevo | 🥚 Huevo ○ 🍖 carne |
| 🐟 Pescado > | 🍆 Verdura ○ 🥚 Huevo |
| 🥬 Legumbres > | 🍖 carne ○ 🐟 Pescado |
| 🍖 carne > | 🥚 Huevo ○ 🐟 Pescado |
| 🍏 Fruta ○ | 🥛 Lácteo |