

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera) La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	Descubriendo la proteína vegetal	<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
4 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	5 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 permitida	6 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 natural ⁽²⁾	7 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 permitida	8 Guiso de patatas con merluza (5) Huevos bella aurora (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
11 Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	12 Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	13 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie ^{(botoñesa vegetal) (1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16)} Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	14 Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura (1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	15 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13) Huevos a la flamenca (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
18 DÍA DEL CELIACO 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 permitida	19 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 permitida	20 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Yogur natural ⁽²⁾	21 Lentejas guisadas con verduras permitida (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	22 Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Macedonia tropical (piña,
25 Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	26 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 permitida	27 Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	29 LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas

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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo