

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p>	<p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Cabracho horneado con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g</p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos bella aurora <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:61,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,5g</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g</p>	<p>13</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Fajitas veggíe</b> <sup>(botoñesa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sal:9,2g</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:77,0g AGS:2,9g - Azúcares:16,9g - Sal:1,4g</p>	<p>15</p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</b> <sup>(1, 2, 10, 13)</sup> Huevos a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g</p>
<p>18 <b>DÍA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten</b> <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>802,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:114,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g</p>	<p>19</p> <p>Alubias a la marinera <sup>(5, 6, 7, 11, 16)</sup> Calamares rebozados caseros <sup>(1, 4, 6, 16)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>529,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:60,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan (1) Yogur natural <sup>(2)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>392,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,6g - HC:25,4g AGS:5,7g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>585,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:77,7g AGS:3,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Abadejo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) <b>Macedonia tropical (piña,</b> </p> <p>603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g</p>
<p>25</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>26</p> <p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>778,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:16,5g - HC:115,2g AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sal:2,9g</p>	<p>27</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:50,1g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>600,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,3g - HC:66,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana <sup>(arroz con zanahoria, guisantes y tomate)</sup> <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada (16) Cocktail de frutas</p> <p>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g</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